

# Gefühlebox für Jugendliche

Das Jugendalter als die Zeit des Umbruchs und der Neuorientierung ist eine sehr spannende Phase im Leben eines Menschen, welche auch immer wieder Herausforderungen mit sich bringt. Ein adäquater Umgang mit Gefühlen kann ein wichtiger Schutzfaktor im Hinblick auf psychische Gesundheit und der Vorbeugung von Sucht sein.



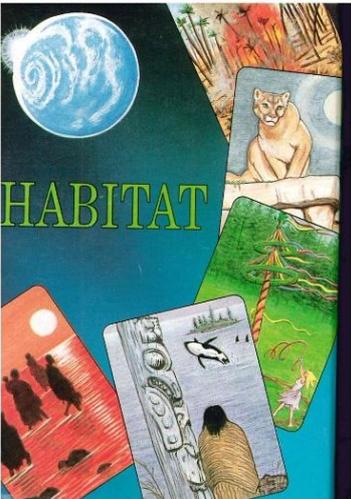
In der „Gefühlebox“ befinden sich verschiedenste Materialien, die Sie dabei unterstützen, das Thema Gefühle im Kontakt mit Jugendlichen zu behandeln und unterschiedliche emotionale Kompetenzen bei ihnen zu fördern. Einfach in der rollenden Falttasche transportierbar.

Die Bücher, Kartensets, Bälle und verschiedenen Spiel- und Übungsvarianten dienen dazu, Jugendliche in Bezug auf Ausdruck, Verständnis und Regulation von Gefühlen anzusprechen und ihr Handlungsrepertoire zu erweitern.

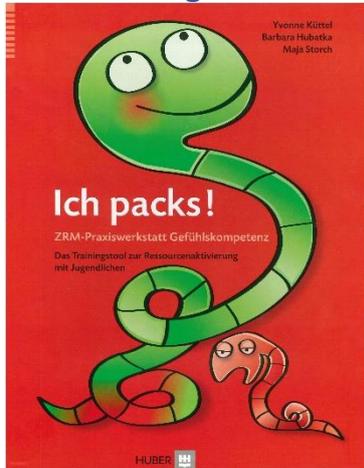
**Weitere Informationen:**  
VIVID - Fachstelle für Suchtprävention  
T 0316 / 823300  
E [info@vivid.at](mailto:info@vivid.at)  
[www.vivid.at](http://www.vivid.at)

Sie können  
die Box oder  
einzelne Inhalte  
kostenlos  
(gegen Kautions-  
ausleihen.

## Materialien Gefühlebox für Jugendliche

<p><b>Emotionsausdruck</b> <b>Emotionsregulation</b></p>  	<p><b>Fünf Minuten Fantasiereisen und Neue Fantasiereisen</b></p> <p>Adams, Stefan</p> <p>Diese Bücher stellen verschiedene Anfangs- und Rückholphasen zur Verfügung die mit rund 100 Fantasiereisen kombiniert werden können. Zudem findet man nach jeder Reise auch Tipps zur pädagogischen Weiterarbeit sowie individuelle Gesprächsimpulse.</p> <p><b>Besonders gut eignen sich diese Fantasiereisebücher:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Entspannungsmethode bei Jugendlichen</li> <li>• Zur Förderung der Körperwahrnehmung</li> <li>• Zur Förderung der eigenen Emotionswahrnehmung</li> <li>• Als Emotionsregulationsstrategie bei unangenehmen Gefühlen</li> <li>• Als Förderung der Selbstreflexion</li> <li>• Als Förderung der Kreativität und Vorstellungskraft</li> <li>• Als Förderung der Konzentration</li> </ul>
<p><b>Emotionsausdruck</b> <b>Emotionsverständnis</b></p> 	<p><b>Habitat Bildkarten</b></p> <p>Kartenset mit 88 Bildkarten über Mensch und Natur. Anhand der Karten und der dadurch hervorgerufenen Assoziationen kann in einer Gruppe gemeinsam eine Geschichte entwickelt werden.</p> <p><b>Besonders gut eigenen sich die Habitat-Karten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als spielerischer Einstieg in die Lebens- und Gefühlswelten Jugendlicher</li> <li>• Zum Erkennen und Benennen verschiedener Emotionen</li> <li>• Zur Förderung von Kreativität und Fantasie bei Jugendlichen</li> </ul>

**Emotionsausdruck**  
**Emotionsverständnis**  
**Emotionsregulation**



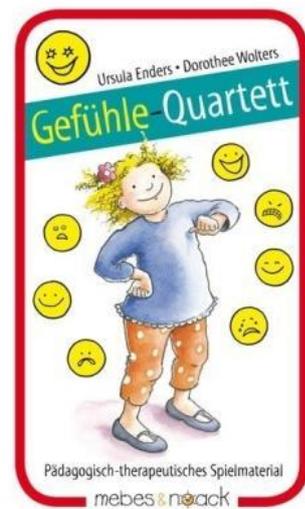
**Ich packs! Trainingsstool zur Gefühlskompetenz**

Barbara Hubatka, Yvonne Küttel-Künzle, Maja Storch  
Diese Box enthält Arbeitsblätter, ein Manual und ein Poster für Trainingssituationen mit Jugendlichen nach dem Züricher Ressourcenmodell (ZRM).

**Besonders gut eignet sich die Box:**

- Zum Wahrnehmen und Verbalisieren verschiedener Emotionen
- Zur besseren Klärung gemischter Gefühle
- Zur Förderung emotionaler Kompetenz
- Für den Einsatz sowohl im Einzelkontakt als auch in Gruppen

**Emotionsausdruck**  
**Emotionsverständnis**



**Gefühle-Quartett**

Quartett-Kartenset mit Illustrationen von Kindern in unterschiedlichen Situationen und Gefühlszuständen. Kann als Quartett oder anderen Spielformen gespielt werden, etwas Gefühle-Raten, Pantomime, Geschichten erzählen etc.

**Eignet sich besonders:**

- um über Gefühle ins Gespräch zu kommen
- Gefühle nonverbal zu erkennen und ausdrücken zu lernen

**Emotionsausdruck**  
**Emotionsverständnis**



**Das Schlaue Memory der Gefühle**

Die Memory-Karten bilden auf sehr differenzierte Weise Gefühle und Stimmungen ab, mit denen auf spielerische Weise momentane Gefühlslagen dargestellt werden können.

**Eignet sich besonders:**

- um Gefühle zu erkennen und ausdrücken zu lernen
- um Kinder und Jugendliche mit Autismus beim Ausdrücken von Gefühlen zu unterstützen

**Emotionsausdruck**  
**Emotionsverständnis**



**Der Gefühlflip**

Hin und Her. Vor und zurück. Mit dem Gefühlflip geht das fast wie von selbst.

Beim Durchflippen durch zwei mal 72 Seiten mit Bildern, Gefühlskarten oder Satzanfängen entstehen immer neue Assoziationen und Perspektiven und man ist schnell im Gespräch.

Der Aufsteller ist so konzipiert, dass auf beiden Seiten das gleiche Bild / die gleiche Kombination zu sehen ist.

**Eignet sich besonders:**

- um Assoziationen zum Thema zu entwickeln und miteinander ins Gespräch zu kommen
- um Erkennungs-, Wahrnehmungs- und Ausdruckfähigkeiten festzustellen und zu fördern

**Emotionsausdruck**  
**Emotionsverständnis**



**Gefühlswürfel**

Der Gefühlswürfel aus Schaumstoff enthält verschiedene Emojis und kann sowohl im Gruppen- als auch im Einzelsetting eingesetzt werden. Je nach gewürfeltem Ergebnis kann darüber diskutiert werden, wann man sich so fühlt, was man tut, wenn es einem so geht etc.

**Eignet sich besonders gut:**

- zur Förderung von Emotionswissen und – Ausdruck

**Emotionsausdruck**  
**Emotionsverständnis**

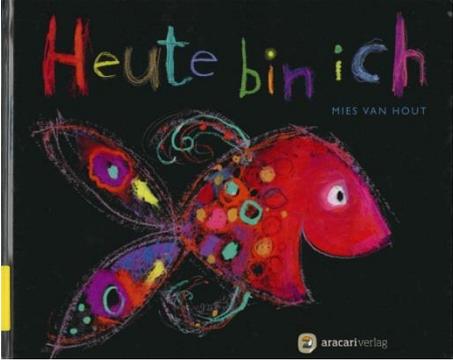


**Gefühlskarten**

Die Karten bilden die Grundemotionen ab und sind in sieben Sprachen gehalten.

**Eignen sich besonders:**

- zur Förderung von Emotionswissen und – ausdrück
- für den Kontakt mit Jugendlichen aus unterschiedlichen Kulturkreisen

<p><b>Emotionsverständnis</b></p> 	<p><b>Heute bin ich</b></p> <p>Van Hout, Mies</p> <p>Heute bin ich zufrieden. Und du? Bist du neugierig? Gelangweilt? Zornig? Mies van Hout hat Fische in leuchtenden Ölpastellfarben gemalt. Jeder Fisch drückt ein anderes Gefühl aus; mal ist es eine schöne, mal eine verwirrende Stimmung, manchmal eine heftige Empfindung, manchmal eine ganz zarte.</p> <p><b>Eignet sich besonders gut:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als schneller Einstieg in die Gefühlswelten der Kinder und Jugendlichen</li> <li>• Als Förderung des Emotionswissens und Emotionsverständnisses</li> <li>• Zum Erkennen und Benennen verschiedener Emotionen</li> </ul>
<p><b>Emotionsausdruck</b> <b>Emotionsverständnis</b></p> 	<p><b>Emoji Cubes</b></p> <p>Smiley-Schaumstoffwürfel, die dazu anregen, verschiedene Emotionen zu erkennen und darüber zu sprechen. Zwei Würfel enthalten je 6 Emojis, die anderen beiden Fragen und Anregungen zu Gefühlen auf Englisch</p> <p><b>Eignen sich besonders:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• um Gefühle über Mimik zu erkennen und zu benennen</li> <li>• um über unterschiedliche Emotionen in verschiedenen Situationen zu reflektieren</li> <li>• um Englischkenntnisse spielerisch zu verbessern</li> </ul>
<p><b>Emotionsausdruck</b> <b>Emotionsregulation</b></p> 	<p><b>Mein Wut-Kritzeltbuch</b></p> <p>Dieses Buch bietet kreative Spiel-, Mal- und Schreibideen für Jung und Alt. Mit witzigen und fantasievollen Zeichnungen ist dieser monsternmäßige Kritzelspaß das ideale Ventil „Für weniger Wut im Bauch“.</p> <p><b>Eignet sich besonders:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• um angestaute Aggressionen abzubauen</li> </ul>

### Emotionsausdruck



### Gefühlsthermometer & Energieuhr

Gefühlsthermometer: Wie geht es mir?  
Energieuhr: Wieviel Energie habe ich?

Mit Uhr und Thermometer kann ohne Worte in Sekundenschnelle ausgedrückt werden, wie es einem geht.

#### Eignet sich besonders:

- um Gefühle ausdrücken zu lernen
- um das eigene Energielevel einzuschätzen und ohne Worte ausdrücken zu können.

### Emotionsverständnis



### Emotions Posting Game

Das Spiel besteht aus 60 Bildkarten mit Darstellungen von unterschiedlichen Situationen und 6 verschiedenen „Gefühls-Postkästen“. Die Spielenden ordnen die Situationen, je nach individueller Einschätzung der eigenen Gefühlslage, den einzelnen Postkästen zu.

#### Besonders gut eignet sich das Spiel

- um über unterschiedliche Gefühle ins Gespräch zu kommen
- um die unterschiedliche Bewertung einer Situation von mehreren Personen und damit die individuelle Gefühlslage jeder Person aufzuzeigen.

### Emotionsausdruck

### Emotionsverständnis



### Kickies

Das Set enthält 6 Bälle mit verschiedenen Emojis, einen Würfel, 4 bunte Scheiben und eine Spielbeschreibung.

In unterschiedlichen Spielvarianten kann über Emotionen reflektiert, das eigene Geschick getestet und damit Spielspaß mit der Förderung von Emotionswissen und –ausdruck verbunden werden

#### Eignen sich besonders:

- für einen sehr spielerischen Zugang zum Thema Erkennen und Ausdrücken von Emotionen
- für Jugendliche, die neben dem eigentlichen Thema auch wenig spielerischen Ehrgeiz mögen.

## Emotionsausdruck

### Emotionsverständnis



## Fangfragen-Bälle

Die Fangfragen-Bälle beinhalten Fragen und Handlungsaufforderungen zu unterschiedlichen Themen, sowie drei Symbole zu spielerischen Interaktionen.

Ich-Du-Wir-Ball: Gruppen- und Teamthemen

Lösungen-erfinden-Ball: Perspektiven eröffnen und Ressourcen identifizieren

Helfen-Sorgen-Teilen Ball: Soziale Kompetenzen ausdrücken

Reden-Fühlen-Handeln Ball: Sich selbst ausdrücken

### Eignen sich besonders gut:

- zur Förderung von Kommunikation und humorvoller Interaktion
- um über eigene Gefühle zu sprechen

## Emotionsverständnis



## Alles steht Kopf

Die Gefühle Freude, Kummer, Angst, Wut und Ekel begleiten das Mädchen Riley seit ihrer Geburt erfolgreich durch alle emotionalen Erfahrungen ihres Lebens. Doch als Riley mit ihren Eltern in die Stadt ziehen muss, gerät ihre gesamte Gefühlswelt ins Wanken. Die Gefühle, mit Freude und Kummer an der Spitze, begeben sich auf ein Abenteuer durch die Untiefen von Rileys Ich, um ihre Welt wieder in Ordnung zu bringen.

### Der Film eignet sich besonders gut:

- um abstrakten Emotionen auf humorvolle Weise ein Gesicht zu geben
- um über unterschiedliche Gefühle ins Gespräch zu kommen
- um die Gefühlsachterbahn in der Zeit der Pubertät zu veranschaulichen

## Emotionsverständnis Emotionsregulation



## Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche

Die 60 Ressourcenkarten haben auf der Vorderseite eine Illustration und auf der Rückseite eine Beschreibung der jeweiligen Übung. Aufgrund der vielseitigen Anwendungsmethoden gibt es keine Altersbeschränkung bei der Verwendung der Ressourcenkarten.

Besonders gut eignen sich die Ressourcenkarten:

- Zur Förderung der Körperwahrnehmung und der Wahrnehmung der eigenen Stimmung
- Als Hilfsmittel zur Analyse der Ursachen für ein unangenehmes Gefühl
- Für die Suche nach einer geeigneten Regulationsstrategie
- Für die Aktivierung der eigenen Ressourcen in unangenehmen Situationen und bei unangenehmen Gefühlen

## Emotionsregulation



## SOS Gefühlschaos

Kartenset mit 100 Übungen zum Umgang mit starken Gefühlen. Es ist für die Altersgruppe von 12 – 16 Jahren konzipiert.

Besonders gut eignen sich die SOS Gefühlschaos-Karten:

- Für die Förderung der emotionalen Selbstunterstützung Jugendlicher bei unangenehmen Gefühlen
- Für die Suche nach einer geeigneten Regulationsstrategie bei starken unangenehmen Gefühlen wie übermäßige Wut, Trauer, Angst oder Verzweiflung
- Zur gemeinsamen Erstellung eines Notfallprogramms bei übermäßigen unangenehmen Gefühlen

### Emotionsverständnis



### Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche

Ein Kartenspiel für Einzel- und Gruppensetting, gegliedert in drei Altersgruppen ab 7, ab 11, und ab 15 Jahren. 120 Karten mit kurzen Fragen und Impulsen regen spielerisch dazu an, sich über Ressourcen auszutauschen und diese für die Problembewältigung nutzbar zu machen.

Besonders gut eigenen sich die Karten:

- Als spielerischer Zugang zu den Ressourcen und Problemlösungsstrategien von Kindern und Jugendlichen
- Zur Förderung der Kommunikation über eigene Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Zur Förderung des Selbstwerts

### Emotionsausdruck Emotionsregulation



### Hupfballmassage

Der Ball dient als Massagegerät. Massiere mit einem Ball deine Innenflächen der Hände, Handrücken oder deine Fußsohlen mit sanftem Druck. Dabei kann der Druck, die Rollgeschwindigkeit und die Bewegungsrichtung verändert werden.

**Eignet sich besonders gut:**

- Zur Entspannung bei unangenehmen Gefühlen
- Zur Körperwahrnehmung

### Emotionsausdruck Emotionsregulation



### Knautschbälle

Die Anti-Stress-Bälle kann man mit den Händen kneten, gegen die nächste Wand knallen, auf den Boden schleudern oder sie herumkicken. Alles, was die körperliche und mentale Anspannung löst, ist erlaubt.

**Eignen sich besonders gut:**

- Zur Beruhigung in Stresssituationen
- Um angestaute Aggressionen abzubauen

## Emotionsausdruck

## Emotionsverständnis

## Emotionsregulation



## Emotionen als Ressourcen nutzen

Das Kartenset bietet ein modulares Vorgehen in der Arbeit mit Emotionen: Neben dem Erkennen und Zuordnen von Emotionen liegt ein Schwerpunkt auf dem emotionalen Stil der Person und den Möglichkeiten der Veränderung.

Schritt für Schritt werden unterschiedliche Karten herangezogen, um die Emotionsarbeit mit Jugendlichen zu erleichtern und durch den visuellen Aspekt stärker »greifbar« zu machen.

Im beiliegenden Booklet werden die einzelnen Schritte gut nachvollziehbar vorgestellt.

Besonders gut eignen sich die Karten zur Beantwortung folgender Fragen:

- Wie kann ich Emotionen benennen?
- Wie kann ich Emotionen anhand des Gesichtsausdrucks und der Körperhaltung erkennen?
- Wie kann ich Emotionen in unterschiedlichen Situationen erkennen und benennen?
- Was ist mein emotionaler Stil?
- Die zwei Seiten der emotionalen Medaille – welche will ich ändern?