

Leseprobe aus Vercoulen, Gefühle-Twins,  
ISBN 4019172101473 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101473](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101473)

## Gefühle-Twins im Überblick

*Gefühle-Twins* ist ein therapeutisches Kartenspiel, das dazu dient, die emotionale Intelligenz zu fördern und die Fähigkeit zur emotionalen Erkennung und Regulation zu verbessern. Spielerinnen und Spieler sollen lernen, Emotionen bei sich selbst und anderen zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Das Spiel kann in therapeutischen Einzel- und Gruppensitzungen oder im familiären Kontext eingesetzt werden. Aufgrund seiner schnellen Natur ist es auch eine gute Möglichkeit, die Konzentration zu trainieren und gleichzeitig Spaß zu haben.

Das Spiel ist aufgrund seiner einfachen Regeln und seiner Vielseitigkeit für Menschen jeden Alters zugänglich. Es handelt sich um ein schnelles Kartenspiel, das in verschiedenen Varianten gespielt werden kann. Das Spiel fördert nicht nur die emotionale Intelligenz und die Fähigkeit zur Erkennung von Emotionen, sondern ermöglicht auch, über Emotionen in einem spielerischen und zugänglichen Rahmen zu sprechen. Dies kann besonders in der psychotherapeutischen Arbeit nützlich sein, um die emotionale Selbstreflexion und das Verständnis für die Emotionen anderer zu vertiefen.

Die verschiedenen Spielvarianten bieten Abwechslung und ermöglichen es, *Gefühle-Twins* auf vielfältige Weise einzusetzen, sei es als spannendes Reaktionsspiel, als Ratespiel oder als kreative Aktivität. Je nach Vorlieben und Zielen können Sie die passende Variante auswählen, um das Spiel an die Bedürfnisse und Interessen anzupassen.

Diese Spielvarianten können in der psychotherapeutischen Arbeit eingesetzt werden, um verschiedene therapeutische Ziele zu erreichen, wie die Förderung der emotionalen Intelligenz, die Entwicklung von Empathie, die Selbstreflexion und die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten. Je nach den Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten und den Zielen der Therapiesitzung können Sie die am besten geeignete Variante auswählen.

## Klassische Variante: Spielanleitung

**Spielmaterial.** Das Set besteht aus 55 quadratischen Karten mit jeweils 8 Symbolen unterschiedlicher Größe pro Karte. Zwischen zwei Karten gibt es immer genau ein übereinstimmendes Symbol.

**Spielvorbereitung.** Legen Sie eine Karte verdeckt in die Mitte des Tisches. Verteilen Sie die restlichen Karten gleichmäßig an die Spieler. Jeder Spieler sollte einen Stapel von Karten vor sich haben, ohne sie anzusehen.

**Spielablauf.** Alle Spieler decken gleichzeitig die oberste Karte ihres Stapels auf und drehen die Karte in der Mitte ebenfalls um. Ziel des Spiels ist es, als erstes das Symbol auf der eigenen Karte zu finden, das auch auf der in der Mitte liegenden Karte abgebildet ist. Sobald ein Spieler ein passendes Symbol auf seiner Karte findet, ruft er es aus und zeigt auf die Karte in der Mitte, auf der dasselbe Symbol zu sehen ist. Er gewinnt diese Runde.



**Spielrunden und Punkte.** Das Spiel kann über mehrere Runden gespielt werden. In jeder Runde wird eine neue Karte des eigenen Stapels umgedreht und mit der Karte in der Mitte verglichen. Der Spieler, der die meisten Runden gewinnt, ist auch der Sieger des Spiels.

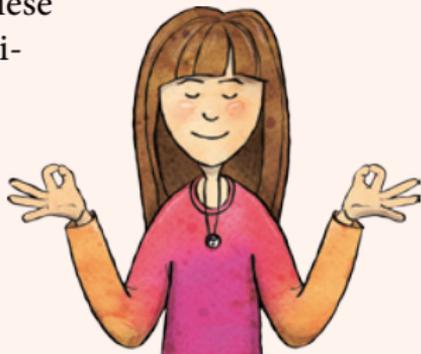
**Spielende.** Das Spiel endet, wenn eine vorher festgelegte Anzahl von Runden gespielt wurde oder wenn die Stapel der Mitspielenden leer sind.

## Weitere Spielvarianten

### Storytelling

**Spielvorbereitung.** Mischen Sie die Karten gut und legen Sie sie verdeckt in einem Stapel in die Mitte des Tisches.

**Spielablauf.** Die Spieler sitzen im Kreis um den Kartenstapel. Der jüngste Spieler beginnt das Spiel und deckt die oberste Karte vom Stapel auf. Jede Karte zeigt 8 verschiedene emotionale Gesichtsausdrücke, Situationen oder Gefühle. Der Spieler, der an der Reihe ist, muss die Karte betrachten und eine Emotion oder Situation auswählen, die auf der Karte abgebildet ist. Nachdem der Spieler eine Emotion ausgewählt hat, muss er sie verbal ausdrücken und erklären, warum er diese Auswahl getroffen hat. Zum Beispiel: »Ich sehe auf dieser Karte jemanden, der glücklich ist, weil er ein Geschenk bekommt.«



Die anderen Spieler können nun ihre eigenen Gedanken zu der ausgewählten Emotion bzw. Situation teilen oder Fragen dazu stellen. Dies fördert die Kommunikation und das Verständnis für verschiedene Emotionen.

**Punkte sammeln.** Wenn die anderen Spieler zustimmen, dass die Auswahl angemessen ist, erhält der Spieler einen Punkt. Wenn die Auswahl in Frage gestellt wird oder die anderen Spieler anderer Meinung sind, wird keine Punkt vergeben. Der nächste Spieler deckt die nächste Karte auf und wiederholt den oben beschriebenen Prozess. Das Spiel kann nach einer festgelegten Anzahl von Runden oder nach einer bestimmten Zeit beendet werden. Der Spieler mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.

### **Abenteuer der Gefühle**

*Abenteuer der Gefühle* ist eine spielerische Möglichkeit für Kinder und Jugendliche, ihre emotionalen Fähigkeiten zu entwickeln und gleichzeitig Spaß zu haben. Es fördert die emotionale Intelligenz, das Ausdrucksvermögen und die Fähigkeit, Empathie für andere zu entwickeln.

Das Ziel dieser kinder- und jugendgerechten Variante des therapeutischen Kartenspiels ist es, Kindern und Jugendlichen auf spielerische Weise beizubringen, Emotionen zu erkennen, auszudrücken und besser zu verstehen. Diese Version eignet sich besonders für Schulen, Jugendgruppen oder Familien.

**Spielvorbereitung.** Mischen Sie die Karten gut und legen Sie sie verdeckt in einem Stapel in die Mitte des Tisches.

**Spielablauf.** Die Spieler sitzen im Kreis um den Kartenstapel. Der jüngste Spieler beginnt das Spiel und deckt die oberste Karte vom Stapel auf. Jede Karte zeigt verschiedene kinderfreundliche emotionale Gesichtsausdrücke oder Szenen.

Der Spieler, der an der Reihe ist, muss die Karte betrachten und die dargestellte Emotion beschreiben oder eine kurze Geschichte erzählen, die diese Emotion erklärt. Die anderen Spieler müssen raten, welche Emotion oder Situation auf der Karte dargestellt ist. Wenn ein Spieler die richtige Antwort gibt, erhält er einen Punkt. Der nächste Spieler deckt die nächste Karte auf und wiederholt den oben beschriebenen Prozess.

Das Spiel kann nach einer festgelegten Anzahl von Runden oder nach einer bestimmten Zeit beendet werden. Der Spieler mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.

## **Themen-Twins**

Bei der Spielvariante *Themen-Twins* sollen Symbole basierend auf einem bestimmten Thema identifiziert werden.

**Spielablauf.** Die Regeln sind die gleichen wie im klassischen Spiel, aber diesmal müssen die Mitspielenden Symbole auf der Grundlage eines vorher ausgewählten Themas erkennen (z.B. alle Symbole, die ein positives oder ein negatives Gefühl ausdrücken oder eines zum Thema Beziehungen, Familie, Stressbewältigung).

## Geschichtenerzähl-Twins

Das Ziel dieser Variante ist es, eine Geschichte basierend auf den Symbolen auf den Karten erstellen.

**Spielablauf.** Die Mitspielenden ziehen nacheinander eine Karte und fügen das Symbol in eine gemeinsame Geschichte ein. Jeder Spieler muss seine Karte mit dem vorherigen Beitrag verknüpfen und so eine fortlaufende Geschichte erstellen. Dies fördert die Kreativität und das Geschichtenerzählen.

## Mal-Twins

Bei den *Mal-Twins* geht es darum, selbst Symbole zu zeichnen und Emotionsausdrücke so zu erraten. Dazu braucht es neben den Karten auch noch Papier und Stifte.

**Spielablauf.** Die Spieler ziehen eine Karte und müssen das Symbol darauf so schnell wie möglich zeichnen. Die anderen Spieler versuchen zu erraten, welches Symbol gezeichnet wird. Dies fördert die kreative Darstellung und schnelle Identifikation der Symbole.



## Empathie-Twins

Ziel dieser Variante ist es, Empathie zu entwickeln und das Verständnis für die Perspektiven anderer zu fördern.

**Spielablauf.** Spieler müssen die Karte in der Mitte mit ihrer eigenen Karte vergleichen und sich in die Lage der Person, die

sie doppelt auffinden, versetzen. Sie sollen dann darüber sprechen, wie sie sich fühlen würden, wenn sie in dieser Situation wären, und Empathie für die Person ausdrücken.

### **Zeitlimit-Twins**

Eine schnelle Entscheidungsfindung und Stressbewältigung können mit den *Zeitlimit-Twins* geübt werden.

**Spielablauf.** Spieler haben nur eine begrenzte Zeit, um die passenden Symbole zu finden und zu benennen. Diese Variante fördert die Fähigkeit, unter Druck Entscheidungen zu treffen.

## **Was kann das Spiel fördern?**

- ▶ Das Spiel erfordert hohe **Aufmerksamkeit und Konzentration**, da die Spieler schnell Symbole identifizieren müssen. Dies kann in der Achtsamkeitspraxis nützlich sein. Der Therapeut oder die Therapeutin kann Diskussionen über Achtsamkeit, Konzentration und Stressbewältigung initiieren.
- ▶ Gefühle-Twins kann verwendet werden, um **kognitive Fähigkeiten** zu trainieren, wie das Erkennen von Mustern und das Lösen von Problemen. Das Spiel erfordert schnelle Anpassungen, da sich die Symbole auf den Karten ständig ändern. Dies kann dazu verwendet werden, die kognitive Flexibilität der Klientinnen und Klienten zu fördern, indem sie lernen, sich auf wechselnde Aufgaben und Anforderungen einzustellen.

- ▶ Das Spiel kann dazu beitragen, das **Selbstwertgefühl** und das **Selbstvertrauen** zu steigern. Erfolgserlebnisse beim Finden von Symbolen können dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu stärken. Der Therapeut oder die Therapeutin kann Gespräche darüber führen, wie diese Erfahrungen auf das Selbstbild Einfluss nehmen.
- ▶ Das Spiel kann eingesetzt werden, um die **Kommunikationsfähigkeiten** zu verbessern. Spieler müssen klar und präzise kommunizieren, um Symbole zu identifizieren. Therapeutisches Feedback zur Kommunikation und Verbesserungsvorschläge sind hilfreich.
- ▶ Werden die Spieler aufgefordert, die Emotionen auf den Karten zu erkennen und zu benennen, kann dies dazu beitragen, das **Verständnis für verschiedene Emotionen** zu fördern und die Fähigkeit zur Emotionserkennung zu verbessern.
- ▶ Das Spiel kann verwendet werden, um das **Emotionsvokabular** zu erweitern. Der Therapeut oder die Therapeutin kann dazu ermutigen, verschiedene Worte zu finden, die Emotionen beschreiben, und sie dann in einem Satz verwenden.



- ▶ Spieler können Emotionskarten auswählen, die Gefühle repräsentieren, die sie oft erleben. Dann können sie Strategien diskutieren, wie sie mit diesen Emotionen umgehen können, wenn sie auftreten. Dies unterstützt die Entwicklung von **Emotionsregulationsfähigkeiten**.
- ▶ Während des Spiels können Emotionen wie Aufregung, Frustration und Freude auftreten. Der Therapeut oder die Therapeutin kann ermutigen, über Emotionen zu sprechen und sie während des Spiels auszudrücken. Dies bietet eine Gelegenheit zur **Emotionsarbeit** und zur Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten.
- ▶ In einer Gruppentherapie können die Spieler die Emotionskarten nutzen, um über ihre eigenen Gefühle zu sprechen und sich in die Gefühle anderer hineinzusetzen. Dies fördert **Empathie** und soziale **Kompetenzen**.
- ▶ Das Spiel kann als Gelegenheit genutzt werden, um über den **Umgang mit Wettbewerb und Gewinnen und Verlieren** zu sprechen. Der Therapeut oder die Therapeutin kann ermutigen, die Reaktionen auf das Spiel zu analysieren und Strategien zur Bewältigung von Wettbewerbsdruck zu entwickeln.
- ▶ **Struktur und Routine:** Das Spiel kann in Therapiesitzungen eine Struktur und Routine bieten, was beruhigend sein kann. Es kann auch als Eisbrecher oder Aufwärmübung für die Sitzung verwendet werden.



## Emotionen im Überblick

Im Folgenden werden alle Symbole mit der entsprechenden Emotion gezeigt. Es gibt ähnliche bzw. auch gleiche Emotionen, die aber durch unterschiedliche Figuren (z.B. Mädchen und Junge) visualisiert werden. Bitte beachten Sie, dass alle Ausdrücke nur Vorschläge sind, die Emotionen können auch anders benannt werden. Gefühle haben viele Namen!



motiviert



überfordert



fröhlich



unglücklich



wütend



sauer



gelangweilt



unzufrieden



verwirrt



neugierig



deprimiert



verlegen



beschämt



begeistert



aufgeregt



beleidigt



beruhigt



glücklich



mulmig



nervös



stolz



traurig



erschrocken



ängstlich



schüchtern



unsicher



verrückt



albern



erstaunt



gechillt



gelassen



mutig



selbstbewusst



wütend



einsam



allein



wach



munter



stark



fit



unwohl



erschöpft



müde



lustlos



cool



verträumt



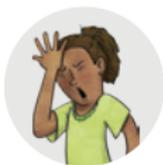
gestresst



zufrieden



aufmerksam



durcheinander



schockiert



sprachlos



angeekelt



ablehnend



verliebt



verknallt



schadenfroh

## Gefühle-Twins als Therapiewerkzeug

Es ist wichtig zu beachten, dass die *Gefühle-Twins* in der Psychotherapie als Werkzeug betrachtet werden und nicht als Ersatz für traditionelle therapeutische Techniken. Die Spielmöglichkeiten sollten immer an die Bedürfnisse und Ziele der Klientinnen und Klienten angepasst werden, und qualifizierte Behandelnde sollten die Anwendung des Spiels in der Therapie überwachen und anleiten.

## Die Autorin

Monique Vercoulen wurde 1974 in Köln als Niederländerin geboren. Sie ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Traumazentrierte Fachberaterin sowie Traumapädagogin. Sie arbeitet seit 25 Jahren in der ambulanten aufsuchenden Jugendhilfe. In ihrer Freizeit entwickelt sie leidenschaftlich gerne neue Methoden und Ideen für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Eltern, um durch »Erleben« neue Interaktions- und Handlungsalternativen zu (er)spüren und so das Miteinander zu erleichtern.



Monique Vercoulen

## Positive und negative Glaubenssätze

80 Grundüberzeugungen für den Einsatz in Therapie und Beratung  
Mit 16-seitigem Booklet.  
GTIN 4019172101398



### Effektiv an Glaubenssätzen arbeiten

- ▶ 40 positive und 40 negative Glaubenssätze
- ▶ Grundüberzeugungen visualisieren mit grünen und roten Karten

Glaubenssätze sind Überzeugungen oder Annahmen, die Menschen über sich selbst, andere oder die Welt haben. Sie sind tief verwurzelt und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Glaubenssätze können positiv oder negativ sein und werden durch Erfahrungen, Erziehung oder Kultur geprägt.

### »Ich bin wertvoll« statt »Ich bin nicht gut genug«

An diesen grundlegenden Kognitionen anzusetzen und negative in positive, funktionale Überzeugungen zu wandeln, ist wichtiger Teil des therapeutischen Prozesses. Die 80 Karten dieses Sets bieten durch die klare Visualisierung von positiven und negativen Grundannahmen viele praktische Möglichkeiten, um mit Klient:innen daran zu arbeiten.

- ▶ Flexibler Einsatz in Therapie, Beratung und Coaching
- ▶ Für die Arbeit mit Erwachsenen und Jugendlichen
- ▶ Mit diversen Anwendungsmöglichkeiten im Booklet



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2024  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Illustrationen: Sarah Pecorino  
Herstellung: Uta Euler  
Druck: Pario Print, Krakow  
Printed in Poland  
GTIN: 4019172101473

