

## SPIELREGELN SPIEL DER GEFÜHLE



Gefühle spielen in unserem Leben eine wichtige Rolle. Sie beeinflussen unser Verhalten in großem Maße. Daher ist es sinnvoll, sie zu verstehen. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass dies mit Hilfe dieser Karten leichter fällt.

Mit diesem Spiel wird beabsichtigt, den Mitspielern die Diskussion darüber zu ermöglichen, wie sie bestimmte Situationen, Menschen oder Unternehmen erleben. Die Spielteilnehmer werden sich folglich nicht nur ihrer eigenen Gefühle bewusst, sondern außerdem in der Lage sein, andere Menschen besser einzuschätzen.

Das Spiel der Gefühle besteht aus 140 Karten, die in drei Kategorien unterteilt sind. Pro Kategorie ist eine unbedruckte Karte beigegefügt, falls Sie selbst oder andere Mitspieler eine Ergänzung vornehmen wollen. Es handelt sich um folgende Kategorien:

1. **angenehme Gefühle** (Symbol: Sonne; 55 Karten).
2. **unangenehme Gefühle** (Symbol: Wolke; 69 Karten).
3. **Lebensbereiche** (Symbol: Regenbogen; 17 Karten). Es geht hierbei um Lebensbereiche, die für Sie wichtig sein können und emotionsgeladen sind, z.B.: Freundschaften, (un)bezahlte Arbeit oder Gesundheit.

Wir haben nur zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen unterschieden. Was man bei einer Gelegenheit als ein angenehmes Gefühl empfinden mag, kann in einem anderen Kontext ein nicht willkommenes Gefühl sein. Die gewählte Formulierung beruht auf Sätzen wie: Ich habe das Gefühl...

Innerhalb der ersten beiden Kategorien (angenehme und unangenehme Gefühle) haben wir die Karten in zwei Teile unterteilt. Die Karten 1-24 bilden in jeder Kategorie den Teil 1, die restlichen Karten Teil 2.

Die Wörter in Teil 1 sind gebräuchlicher und einfacher als die in Teil 2. Wenn Sie lieber mit einer begrenzten Anzahl von Karten arbeiten möchten, können Sie auch nur den Teil 1 nehmen. Natürlich steht es Ihnen frei, die Zusammenstellung der Teile 1 und 2 nach Belieben zu verändern.

Bei den "Lebensbereich"-Karten unterscheiden sich drei Karten etwas von den restlichen: Sie stehen für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wenn Sie diese Karten verwenden, können Sie überlegen, welchen Eindruck Sie insgesamt von Ihrem Leben haben. Alternativ können Sie sie benutzen, um sich auf die Gefühle zu konzentrieren, die Sie zu einem bestimmten Aspekt Ihres Lebens empfinden.

Die verschiedenen Kategorien können sowohl einzeln als auch miteinander kombiniert verwendet werden.

Das Spiel der Gefühle kann in verschiedenen Situationen eingesetzt werden, z.B. bei der Teamarbeit, beim Kennenlernen, bei der Bewertung von Teams, der Karriereplanung, der Arbeitsplatzbewertung und beim Coaching.

### **Voraussetzungen für die Verwendung des *Spiels der Gefühle***

Die Erfahrung hat gezeigt, dass das *Spiel der Gefühle* den Spielern wichtige Erkenntnisse bringen kann. Das Spiel sollte sorgfältig geplant und die Entscheidung, in welchem Zusammenhang es benutzt wird, mit Umsicht getroffen werden. Besonders vorsichtig muss mit den Karten der unangenehmen Gefühle umgegangen werden. Die Spielteilnehmer sollten sich beim Spielen sicher fühlen; es ist wichtig, dass im Anschluss noch genügend Zeit gegeben ist, um sich mit eventuell auftretenden Emotionen oder Problemen auseinanderzusetzen.

Bevor Sie das Spiel verwenden, überlegen Sie, ob Sie die folgenden Bedingungen erfüllen:

- Sie haben schon einmal an dem Spiel teilgenommen, also auch erfahren, was das Spiel bewirken kann.
- Sie müssen in der Lage sein zu beurteilen, welche Spielform zu welcher Situation passt.
- Sie sind in der Lage, das Spiel richtig zu leiten.

### **Richtlinien für das *Spiel der Gefühle***

- Bei einigen Spielformen dürfen Sie vorweg einen Kartenteil auswählen.
- Die Anzahl der benutzten Karten können Sie variieren.
- Oft verbinden Personen mit den gleichen Worten verschiedene Bedeutungen; stellen Sie daher sicher, dass sich die Spielteilnehmer über die Definition aller ausgewählten Karten einig sind.

## **SPIELFORMEN**

### **1. DAS ERLEBEN DES UNTERNEHMENS**

SPIELZWECK

Daran Anteil zu haben, wie jeder das gleiche Unternehmen erlebt.

#### WICHTIGE VORAUSSETZUNGEN

1. Die Spielteilnehmer arbeiten für das gleiche Unternehmen.
2. Anzahl an Spielteilnehmern: 3-12
3. Benötigt werden: Alle Karten "angenehme Gefühle" und "unangenehme Gefühle", oder eine Auswahl aus beiden Kategorien, z.B. die Karten 1-24 aus jedem Satz.
4. Geschätzte Spieldauer: 20-45 Minuten

#### SPIELWEISE

1. Legen Sie alle Karten aufgedeckt auf den Tisch.
2. Jeder Spieler wählt zwei Karten "angenehme Gefühle" und zwei Karten "unangenehme Gefühle", die widerspiegeln, wie er das Unternehmen erlebt. Wie sollten Sie auf die unangenehmen Gefühle reagieren? (oder: Welche Stärke(n) müssen Sie aktivieren, um sich mit den unangenehmen Gefühlen auseinanderzusetzen?)
3. Erklären Sie Ihre Auswahl der Reihe nach. Ihre Mitspieler können zur Klärung Fragen stellen.
4. Welches sind die wichtigsten Unterschiede und Ähnlichkeiten bei den Spielteilnehmern? Welche Schlüsse können Sie ziehen?

#### ANMERKUNG

1. Diese Spielform kann auch angewandt werden, um sich mit einem Team anstatt eines ganzen Unternehmens zu befassen.

## 2. BEWERTUNG

#### SPIELZWECK

Bewertung eines Kurses oder einer Trainingseinheit

#### WICHTIGE VORAUSSETZUNGEN

1. Anzahl an Spielteilnehmern: max. 20.
2. Benötigt werden: Alle Karten "angenehme Gefühle" und "unangenehme Gefühle".
3. Geschätzte Spieldauer: 20 Minuten

#### SPIELWEISE

1. Alle Karten werden aufgedeckt auf den Tisch gelegt.

2. Suchen Sie eine Karte mit einem angenehmen Gefühl (soweit dies relevant ist) und eine Karte mit einem unangenehmen Gefühl (soweit dies relevant ist) aus, die jeweils widerspiegeln, wie Sie den Kurs oder die Trainingseinheit erlebt haben.
3. Erklären Sie Ihre Auswahl der Reihe nach.

### **3. GEFÜHLE: GERN HÄUFIGER BZW. SELTENER**

#### **SPIELZWECK**

Sich über willkommene und nicht willkommene Gefühle bewusster zu werden und zu erfahren, in welchem Maße Sie diese selbst beeinflussen können.

#### **WICHTIGE VORAUSSETZUNGEN**

1. Die Spielteilnehmer müssen sich gegenseitig vertrauen.
2. Anzahl an Spielteilnehmern: 2-5.
3. Benötigt werden: Alle Karten "angenehme Gefühle" und "unangenehme Gefühle", oder eine Auswahl aus beiden Kategorien, z.B. die Karten 1-24 aus jedem Satz
4. Geschätzte Spieldauer: 30-60 Minuten

#### **SPIELWEISE**

1. Legen Sie alle Karten aufgedeckt auf den Tisch.
2. Suchen Sie eine Karte mit einem unangenehmen Gefühl aus, das Sie (wenn möglich) lieber nicht erleben würden. Beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich:
  - a. In welcher Situation würden Sie dieses Gefühl lieber nicht (so häufig) erleben?
  - b. Was müssten Sie tun bzw. unterlassen, damit dies eintritt?
  - c. Gibt es jemanden oder etwas, der/das Ihnen dabei helfen könnte? Wenn ja, wie?
3. Suchen Sie eine Karte mit einem angenehmen Gefühl aus, das Sie gern (häufiger) erleben würden. Beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich:
  - a. In welcher/welchen Situation/Situationen würden Sie dieses Gefühl gern (häufiger) erleben? Warum?
  - b. Was müssten Sie tun bzw. unterlassen, damit dies eintritt?
  - c. Gibt es irgend jemanden, der Ihnen dabei helfen könnte? Wenn ja, wie?
4. Erklären Sie reihum Ihre Auswahl und tauschen Sie sich über die Antworten aus. Ihre Mitspieler können Fragen stellen und zu dem Thema Hinweise geben.

### **4. GEFÜHLE UND LEBENSBEREICHE**

#### **SPIELZWECK**

Sich seiner Gefühle zu verschiedenen Lebensbereichen bewusst zu werden.

#### WICHTIGE VORAUSSETZUNGEN

1. Diese Spielform ist eher für Einzel- als für Gruppenarbeit geeignet.
2. Benötigt werden: Alle Spielkarten
3. Geschätzte Spieldauer: 20-30 Minuten

#### SPIELWEISE

1. Nehmen Sie alle "Lebensbereich"-Karten. Wählen Sie 4 bis 7 Lebensbereiche aus, die für Sie wichtig sind. Legen Sie diese Karten untereinander aus.
2. Nehmen Sie die Karten 1-24 (Teil 1) mit den "angenehmen Gefühlen". Denken Sie über jede einzelne Karte nach und fragen Sie sich: "Trifft dieses Gefühl für einen bestimmten Bereich meines Lebens zu? Wenn ja, in welchem Lebensbereich erlebe ich dieses Gefühl am häufigsten?"  
Legen Sie diese Karte links neben der "Lebensbereich"-Karte ab. Wenn Sie dieses Gefühl bei keinem der Lebensbereiche verspüren, legen Sie die Karte beiseite.
3. Wiederholen Sie Schritt 2, bis Sie den Kartenstapel "angenehme Gefühle" durchgesehen haben.
4. Nehmen Sie die Karten 1-24 (Teil 1) mit den "unangenehmen Gefühlen". Wiederholen Sie Schritt 2; legen Sie die zutreffenden Karten jedoch rechts neben der entsprechenden "Lebensbereich"-Karte ab.
5. Wiederholen Sie Schritt 4, bis Sie den Kartenstapel "unangenehme Gefühle" durchgesehen haben.
6. Denken Sie über das Ergebnis nach. Leitfragen könnten sein:
  - a. Was fällt Ihnen insgesamt auf? Sind Ihre Erwartungen erfüllt worden? Welche Auswirkungen hat das für Sie?
  - b. In welchem Lebensbereich verspüren Sie die meisten unangenehmen Gefühle? Werden Ihre Erfahrungen widerspiegelt?
  - c. In welchem Lebensbereich verspüren Sie die meisten angenehmen Gefühle? Werden Ihre Erfahrungen widerspiegelt?
  - d. Welchem Lebensbereich haben Sie die meisten Karten zugeordnet (sowohl angenehme als auch unangenehme Gefühle), und welchem die wenigsten? Wie denken Sie darüber?

#### ANMERKUNGEN

1. Bei Schritt 2 können Sie die Karten auch im Hinblick auf folgende Frage ablegen: In welchem Lebensbereich verspüren Sie dieses Gefühl am heftigsten (anstatt am häufigsten)?

2. Überlegen Sie, welche Gefühle Sie bezüglich der ausgewählten Lebensbereiche nicht verspürt haben. Verspüren Sie diese Gefühle überhaupt jemals? Wenn ja, wann?
3. Sie können außerdem über die angenehmen und unangenehmen Gefühle im Hinblick auf die Lebensbereiche nachdenken, die Sie zunächst nicht ausgewählt haben. Oder Sie können auch nur überlegen, welche Rolle sie in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft spiel(t)en. Welche Schlüsse können Sie ziehen?
4. Wenn Sie dieses Spiel gemeinsam spielen, können Sie den anderen Spieler die Lebensbereiche für Sie aussuchen lassen. Sie können reihum Fragen stellen und, wenn Sie sich gut kennen, ein Feedback geben.

## **5. KENNEN SIE DIESES GEFÜHL?**

### **SPIELZWECK**

1. Sich seiner eigenen Gefühle bewusst zu werden.
2. Sich gegenseitig kennenlernen.

### **WICHTIGE VORAUSSETZUNGEN**

1. Die Teilnehmer müssen sich nicht gut kennen.
2. Anzahl an Spielteilnehmern: 2-6.
3. Benötigt werden: Alle Karten aus der Kategorie "angenehme Gefühle".
4. Geschätzte Spieldauer: 30-60 Minuten

### **SPIELWEISE**

1. Legen Sie alle Karten zugedeckt auf einen Stapel.
2. Ziehen Sie reihum eine Karte und überlegen Sie, ob Sie das auf der Karte genannte Gefühl schon einmal verspürt haben. Wenn ja, legen Sie die Karte aufgedeckt vor sich ab und beschreiben Sie eine Situation, in der dieses Gefühl auftrat, und zu welchem Verhalten Ihrerseits dies geführt hat.  
Wenn Sie dieses Gefühl noch nie verspürt haben, legen Sie die Karte aufgedeckt neben den restlichen Stapel. Ihre Mitspieler können diese Karte auswählen.
3. Fahren Sie fort, bis der Kartenstapel "angenehme Gefühle" leer ist.
4. Überlegen Sie, was Ihnen bei dieser Spielform am meisten aufgefallen ist.

### **ANMERKUNGEN**

1. Bei Schritt 2 können Sie die Frage auch rein auf den Bereich Arbeit beschränken.

2. Wenn sich die Teilnehmer kennen, können sie außerdem ein Feedback geben.

## VERSION 1

Diese Spielform kann außerdem mit den Karten "unangenehme Gefühle" gespielt werden. Sie spielen nacheinander eine Runde mit den angenehmen und dann mit den unangenehmen Gefühlen. Sie sollten mit den angenehmen Gefühlen abschließen.

## **EINFÜHRUNG IN DIE WELT DER GEFÜHLE**

Gefühle oder Emotionen dienen als Indikator. Sie spiegeln wider, ob unsere persönlichen Interessen befriedigt werden oder nicht: Ich verspüre zum Beispiel Ärger, wenn Diebe in mein Haus einbrechen und mein Hab und Gut stehlen, und Zufriedenheit, wenn die Diebe gefasst und verurteilt werden. Unangenehme Gefühle dienen als Warnzeichen; sie sind eine Art Weckruf, der uns aktiv werden lässt. Unsere Emotionen dienen als unser sechster Sinn, der die anderen fünf Sinne interpretiert, dirigiert, leitet und zusammenfasst. Sie leiten die Informationen über unser Verhältnis zu unserer Umwelt weiter.

Außerdem sind unsere Gefühle die direkteste Antwort auf unsere Beobachtungen, und unsere Reaktionen auf künftige Erlebnisse werden von ihnen geprägt und bestimmt. Nur Personen, die sich ihrer Gefühle bewusst sind, bleiben frei in der Wahl ihrer Reaktionen auf diese Erlebnisse.

### **GEFÜHLE: ANGEBOREN ODER ANGEEIGNET**

Einige Emotionen sind nicht angeeignet, sondern angeboren und allgemein verbreitet. Sie werden grundlegende Gefühle genannt und umfassen Freude, Trauer, Ärger, Angst, Staunen und Abscheu. Man findet sie bei den Menschen aller Kulturen. Dies ist durch die Tatsache bewiesen, dass selbst kleine, blind geborene Babys Gesichtsausdrücke haben, die diesen grundlegenden Gefühlen entsprechen.

Die grundlegenden Emotionen helfen uns, fundamentale Herausforderungen anzunehmen, denen sich alle Menschen stellen müssen. Im Laufe der Zeit haben sich die allgemein verbreiteten grundlegenden Emotionen weiterentwickelt und geformt, und sie haben verschiedene kulturell bestimmte Nuancen angenommen. Aus "ärgerlich sein" ist zum Beispiel ein spezifischeres Gefühl geworden: "verletzt sein". Die grundlegenden Emotionen werden sich unter praktisch allen Umständen weiterentwickeln. Emotionen, die für eine bestimmte Kultur typisch sind, werden sich jedoch nur weiterentwickeln, wenn man ihnen ausgesetzt ist.

### **GEFÜHLE UND KULTUR**

Unsere Werte, Normen und Ideale, die zum Teil von unserer Kultur beeinflusst werden, bestimmen größtenteils die emotionale Wirkung, die bestimmte Ereignisse auf uns haben. Das bedeutet auch, dass unsere Stimmungen nicht getrennt von den Kräften um uns herum gesehen werden können; sie werden von dem Wertesinn geprägt, der bestimmt, welche Gefühle erlaubt sind und welche nicht. In westlichen Ländern werden z.B. Gefühle wie Eifersucht und Enttäuschung nicht ohne weiteres akzeptiert; folglich kommen diese Gefühle

weniger schnell zum Ausdruck als beispielsweise Trauer. In anderen Kulturen dagegen ist die Bereitschaft, den Ausdruck überschwänglichen Ärgers zu billigen, sehr viel größer. Manchmal ist es ganz richtig, ein bestimmtes Gefühl zu erleben, solange wir es nicht launenhaft ausleben und damit darauf eingehen.

Bei dem Versuch, die in einer bestimmten Kultur gültigen emotionalen Normen zu erfüllen, neigen die Menschen dazu, den Kontakt mit einem Teil ihrer Person zu verlieren, da Normen unsere Wahrnehmung trüben oder behindern können. Aus diesem Grund werden einige emotionale Signale leichter übersehen als andere.

Ebenso lösen die Ansichten darüber, ob persönliche Qualitäten lobenswert sind oder nicht, bestimmte Emotionen aus, die von diesen mehr oder weniger stark ausgedrückten Qualitäten verursacht werden. Ein Beispiel: Bescheidenheit kommt ziemlich gut an, also zügelt man die Begeisterung über den eigenen Erfolg.

## **GEFÜHLE UND DER KÖRPER**

Entspannung und die Fähigkeit, sich auf das innere Ich konzentrieren zu können, sind wesentliche Voraussetzungen für das Bewusstwerden der eigenen emotionalen Signale. Der Körper sendet häufig Signale über den eigenen emotionalen Zustand und die persönlichen Handlungen. Sobald man in der Lage ist, die eigenen körperlichen Signale in Worte zu fassen, wird man die Wirkung, die eine bestimmte Situation auf einen hat, immer besser verstehen. Zum Beispiel: Verspürt man im Brustbereich Enge, kann dies sehr gut bedeuten, dass man sich eingeeengt fühlt. Spürt man einen Kloß im Hals, mag einem vielleicht bewusst werden, dass man nicht seine vollständige Meinung äußert. Überzeugungen sind hierbei häufig der erschwerende Faktor, z.B.: Ich sollte meine Meinung nicht sagen, weil dadurch die Gefühle anderer verletzt werden.

## **DER UMGANG MIT GEFÜHLEN**

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen wird teilweise von den Gedanken beeinflusst, die man über die Geschehnisse hat. Diese Gedanken können entweder zu angenehmen, positiven oder zu unangenehmen, negativen Gefühlen führen.

Diese negativen Gefühle können nützliche oder schädliche Auswirkungen haben. Nützlich ist es, wenn einen diese negativen Gefühle dazu bewegen, aktiv zu werden. Wenn man z.B. aufgrund von Sorge, Ärger oder Bedauern handelt, um die unerwünschte Situation zu ändern. Schädlich ist es dagegen, wenn diese Gefühle zu Gleichgültigkeit führen. Wenn z.B. aufgrund von Furcht, Depressionen oder Schuldgefühlen der eigene Energiefluss zum Stocken kommt und man somit nicht mehr aktiv handelt. Man nimmt eine passive Haltung ein.

Dieser schädliche Effekt wird noch verstärkt, wenn man anfängt, negative Ereignisse zu vermeiden. Wenn man gefürchteten Situationen aus dem Weg geht, kann dies zu noch größeren Spannungen in derlei Situationen führen - und dies verstärkt wiederum die Angst.

Höchst emotionsgeladene Momente können mehr hervorrufen als lediglich einen Gemütszustand. In so einem Moment wird jeder Mensch willkürlich die passende Ausdrucksweise für diesen Gemütszustand wählen, die ihm am besten entspricht. Die Ausdrucksweise, die ihm eher nicht liegt, wird unbewusst noch nicht einmal in Erwägung gezogen. Auf einen Verlust kann eine Person beispielsweise mit Ärger reagieren oder sich



sogar schuldig fühlen, nur um Trauer zu vermeiden. Ebenso kann es sein, dass jemand lieber mit Eifersucht als mit Furcht reagiert, wenn er wegen eines Flirts Angst hat, seinen Partner zu verlieren.

Aus den Vorteilen, die bestimmte Emotionen gegenüber anderen haben, erklärt sich, warum man hartnäckig bei diesen Gefühlen bleibt. Vermeidungs- oder Ablenkungshandlungen dienen häufig dazu, Gefühle zu einzudämmen, um so die Spannung zu mildern bzw. dem Gefühl nicht freien Lauf zu lassen.

Anstatt die Gefühle in einer Situation einfach nur zu erleben, gibt es auch die Möglichkeit, die Gedanken über das, was man spürt, in Worte zu fassen. Es ist allerdings weit weniger direkt, die Wirklichkeit durch rationales Denken zu verarbeiten, als Gefühle zu erleben. Es ist daher ein Weg, um seine Gefühle zu prüfen und mit ihnen klarzukommen, als sie nur zu erdulden.

## QUELLENANGABEN

1. Baanders, M. F., *Ik ben niet verdrietig, ik ben boos*, Bakker, 1999
2. Verhulst, J., *RET –jezelf*, Swets & Zeitlinger, 1996
3. Evans, D., *Emotie*, Lemniscaat, 2002
4. Viscott, D., *De taal van de gevoelens*, Servire, 1996

### Verwendungsmöglichkeiten für das *Spiel der Gefühle*

Dieses Spiel kann in folgenden Situationen eingesetzt werden: bei der Team- und Zusammenarbeit, bei der Vorstellung und Bewertung von Gruppen, bei der Arbeitsplatzbewertung und beim Coaching.

*Das Spiel der Gefühle, das Feedback-Spiel, das Entwicklungsspiel, das Motivationsspiel und das Spiel der Werte* bilden ein Quintett und helfen bei der Beantwortung von fünf wesentlichen Fragen:

- Wer bin ich? (Das Feedback-Spiel)
- Was ist für mich wertvoll? (Das Spiel der Werte)
- Worin bin ich gut? (Das Entwicklungsspiel)
- Was will ich? (Das Motivationsspiel)
- Was fühle ich? (Das Spiel der Gefühle)

Diese Spiele können sowohl einzeln als auch miteinander kombiniert benutzt werden.

Vertrieb:

Gerrickens Training & Advies

<http://www.kwaliteitenspel.nl>

Übersetzung aus dem Englischen: Katrin Suchan, Kronberg

© 2003 Peter Gerrickens & Marijke Verstege  
Niederlande

