



Anleitung für die Herstellung der Gefühlskarten

1. Bitte drucken Sie diese Karten auf rotem oder rosafarbenem Papier aus.
2. Schneiden Sie die Karten einzeln aus.
3. Sie finden am Ende ein Blankokartenblatt.
Dort können Sie die Karten um Ihre eigenen Begriffe ergänzen.
4. Schreiben Sie vor dem Laminieren Ihre Begriffe auf die Leerkarten.
5. Laminieren Sie die Karten einzeln, so können Sie diese in Ihren Seminaren und Übungsgruppen mehrfach verwenden.

abgelehnt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

angegriffen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

ausgenutzt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

ausgestoßen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

benutzt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

betrogen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

beurteilt/verurteilt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Bewegung

blöd

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

diskriminiert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

dumm

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

gekränkt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

geschätzt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

getäuscht

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

gezwungen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

hintergangen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

ignoriert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

(in)kompetent

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

manipuliert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

(miss)verstanden

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

provoziert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

reingelegt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

ungeliebt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

unterdrückt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

unwürdig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

verlassen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

vernachlässigt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

verraten

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

verschmäht

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

verwöhnt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

wertlos

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

wichtig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Ich fühle mich, wie ...

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Ich habe das Gefühl, dass

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze



Anleitung für die Herstellung der Gefühlskarten

1. Bitte drucken Sie diese Karten auf blauem oder weißem Papier aus.
2. Schneiden Sie die Karten einzeln aus.
3. Sie finden am Ende ein Blankokartenblatt.
Dort können Sie die Karten um Ihre eigenen Begriffe ergänzen.
4. Schreiben Sie vor dem Laminieren Ihre Begriffe auf die Leerkarten.
5. Laminieren Sie die Karten einzeln, so können Sie diese in Ihren Seminaren und Übungsgruppen mehrfach verwenden.

**Atmung/
Luft**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Ausruhen/
Schlafen/
Erholung**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Nahrung/
Essen/
Trinken**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Schutz/
Wärme/
Sicherheit**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**sensorische Anregung/
Berührung**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Bewegung

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Licht

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Bewegung

**Urinieren/
Stuhlgang**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Sexueller Ausdruck

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Selbständigkeit/
Selbstbestimmung/
Autonomie**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Selbstvertrauen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Integrität -
meine Handlungen
stimmen mit meinen
Werten überein
Selbstvertrauen**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Kreativität

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Ehrlichkeit/
Echtheit/
Authentizität**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Wirksam-sein/
Bewirken/
Beteiligung am Leben**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Sinn

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**In der Mitte sein/
mit sich Eins sein**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Zugehörigkeit

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Anerkennung/
Akzeptanz
(dass + wie ich bin)**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Wertschätzung
(für das, was ich tue)**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Unterstützung

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Vertrauen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Liebe

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Bildung/
Erkenntnis/
Wachstum**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Intimität:
Nähe, Zärtlichkeit,
Geborgenheit**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Verstehen
(große Zusammenhänge)**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Friede

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Schönheit

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Begeisterung/
Freude**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Feiern/
Bedauern/
Trauern**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Ordnung/
Ritual**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Spiritualität

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Einführung

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze



Anleitung für die Herstellung der Gefühlskarten

1. Bitte drucken Sie diese Karten auf rotem oder rosafarbenem Papier aus.
2. Schneiden Sie die Karten einzeln aus.
3. Sie finden am Ende ein Blankokartenblatt.
Dort können Sie die Karten um Ihre eigenen Begriffe ergänzen.
4. Schreiben Sie vor dem Laminieren Ihre Begriffe auf die Leerkarten.
5. Laminieren Sie die Karten einzeln, so können Sie diese in Ihren Seminaren und Übungsgruppen mehrfach verwenden.

abwesend

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

ängstlich

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

alarmiert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

allein

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

angespannt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

angstvoll

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

apathisch

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Bewegung

bekümmert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

besorgt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

bestürzt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

betrübt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

bitter

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

deprimiert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

desinteressiert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

düster

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

durcheinander

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

einsam

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

elend

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

entsetzt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

(enttäuscht)

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

erschöpft

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

erschrocken

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

frustriert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

furchtsam

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

gleichgültig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

hilflos

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

irritiert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

kalt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

kleinmütig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

konfus

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

krank

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

kribbelig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Langeweile

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

lethargisch

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

matt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

melancholisch

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

miserabel

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

müde

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

mutlos

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

niedergeschlagen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

passiv

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

ungeduldig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

unruhig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

unsicher

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

unstet

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

schlaff

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Schmerz

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

träge

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

traurig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

überlastet

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

verdrossen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

(verletzt)

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

verwirrt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

verzagt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

verzweifelt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

absorbiert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

aktiv

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

angeregt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

begeistert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

behaglich

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

belebt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

berührt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

bewegt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

dankbar

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

energievoll

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

enthusiastisch

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

erfüllt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

erleichtert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

erlöst

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

erregt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

erstaunt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

fasziniert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

frei

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

freudig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

friedlich

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

froh

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

fröhlich

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

gebannt

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

geborgen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

gelassen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

glücklich

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

heiter

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

hoffnungsvoll

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

interessiert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

lebhaft

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

liebevoll

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

lustig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

motiviert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

munter

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

mutig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

neugierig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

ruhig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

sanft

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

selig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

sicher

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

sorglos

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

überrascht

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

überschwänglich

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

unbekümmert

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

unternehmungslustig

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

vertrauensvoll

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

wach

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

zärtlich

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze