DER ACHTSAME TIGER

GEFÜHLSKARTEN

30 Gefühle aus „So ein Kuddelmuddel“.
Zum Ausschneiden, Zeigen und
Drüber-Reden.



Illustrationen: Ekaterina Savic

SO SPIELT IHR

1 **Wie geht’s dir heute?**
Legt alle Karten aus. Jede und jeder zeigt auf das Tier, das gerade am besten passt.

2 **Gefühle-Pantomime**
Eine Person zieht eine Karte und spielt das Gefühl vor, ohne zu sprechen. Die anderen raten.

3 **Wann hast du dich so gefühlt?**
Zieht reihum eine Karte und erzählt von einem Moment, in dem ihr das Gefühl hattet.

Es gibt keine falschen Antworten. Jedes Gefühl darf einen Namen bekommen.

DER ACHTSAME TIGER



FREUDE

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



WUT

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



ANGST

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



TRAUER

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



MUT

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



STOLZ

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



LANGEWEILE

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



NEID

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



SCHAM

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



LIEBE

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



GEBORGENHEIT

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



EINSAMKEIT

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



HOFFNUNG

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



ENTTÄUSCHUNG

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



ÜBERRASCHUNG

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



STAUNEN

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



NEUGIER

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



VERWIRRUNG

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



UNSICHERHEIT

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



ERLEICHTERUNG

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



ENTSPANNUNG

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



ZUFRIEDENHEIT

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



DANKBARKEIT

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



MITGEFÜHL

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



BEWUNDERUNG

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



SEHNSUCHT

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



SCHULD

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



EKEL

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



ALBERNHEIT

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



AUFREGUNG

Alle Gefühle sind okay.

DER ACHTSAME TIGER



DER TIGER-TRICK

Wenn ein Gefühl zu groß wird: Hand auf den Bauch. Durch die Nase einatmen, langsam durch den Mund ausatmen. Drei Mal, ganz ruhig, wie ein achtsamer Tiger.

der-achtsame-tiger.de

DER ACHTSAME TIGER

Mal dein Gefühl

Wie heißt es?

DER ACHTSAME TIGER

Mal dein Gefühl

Wie heißt es?

DER ACHTSAME TIGER

Mal dein Gefühl

Wie heißt es?

DER ACHTSAME TIGER