



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

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

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

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