

Klemp • van Meurs

Gefühlssafari

Emotionale Intelligenz und
Kommunikation spielerisch trainieren

60 Karten für Therapie
und Beratung von
Kindern und Familien



BELTZ

Warum »Gefühlssafari« spielen?

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, Emotionen in sich selbst und anderen zu erkennen, zu verstehen, zu benennen und zu regulieren: Nur wenn wir die eigenen Gefühle erkennen, benennen und mit ihnen umgehen, können wir empathisch auf die Emotionen anderer reagieren und soziale Beziehungen effektiv gestalten.

Zahlreiche Studien legen nahe, dass die Fähigkeit, Gefühle angemessen auszudrücken, eine entscheidende Rolle bei der Förderung des schulischen, beruflichen und privaten Erfolgs spielt (Goleman, 2015; Drigas & Papoutsis, 2018; MacCann et al., 2020; Brackett & Cipriano, 2020).

Die Fragekarten bieten einen flexiblen Rahmen, um die Emotionale Intelligenz und Kommunikationsfähigkeit von Kindern spielerisch zu stärken. Sie können in der Therapie und Beratung, in der Familie sowie in Schulen oder Kitas eingesetzt werden.

Viele Therapeutinnen und Therapeuten kennen die Nachfragen von Eltern oder Bezugspersonen, von den zahlreichen Familien auf den Wartelisten oder engagierten Bekannten außerhalb des Therapie-Settings: Was kann ich selbst tun? Was kann ich für mein Kind tun? Was können wir als Familie machen? Mit diesem Kartenset wird Familien etwas Hilfreiches und zugleich Nachhaltiges leicht zugänglich an die Hand

gegeben. Denn ein umfangreiches Gefühlsvokabular, das mit den Karten spielerisch erlernt wird, ist ganz entscheidend für eine gesunde emotionale Entwicklung.

Was ist eine »Gefühlssafari«?

Das Wort »Safari« stammt aus dem Swahili, der Hauptsprache in vielen Teilen Ostafrikas, und bedeutet »Reise« oder »Ausflug«. Im Kontext einer »Gefühlssafari« bezieht sich der Begriff auf eine spielerische Entdeckungsreise durch verschiedene Emotionen.

Wie sind die Karten aufgebaut?

Die Karten lassen sich drei Kategorien zuordnen:

(1) Erkennen, Verstehen, Benennen, Ausdrücken und Regulieren von Emotionen bei sich selbst und bei anderen: Die Fragen dieser Kategorie zielen darauf ab, die eigenen Emotionen sowie die Emotionen anderer besser zu verstehen, zu benennen und zu regulieren. Dies fördert das emotionale Bewusstsein und die Empathiefähigkeit.



(2) Kreativität: Kreativitätsfragen fördern die emotionale Ausdrucksfähigkeit und die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen und zu regulieren. Sie regen dazu an, über Interessen und Fantasien nachzudenken, was die emotionale und soziale Intelligenz stärkt.



Welche Superkraft
hättest du gerne?



Wohin würdest du
im Urlaub gerne reisen?



(3) Körperliche Empfindungen: Diese Fragen machen auf körperliche Empfindungen als Indikatoren für Emotionen aufmerksam. Ein besseres Bewusstsein für diese Zusammenhänge kann das emotionale Verständnis und die Empathiefähigkeit fördern.

Was spürst du
dann in dir?



Wie fühlt sich
das im Körper an?

52

Anleitung

- ▶ **Anzahl der Spieler:innen:** 2 oder mehr
- ▶ **Alter:** 6–11 Jahre
- ▶ **Dauer:** zu zweit 5–10 Minuten; bei mehreren Kindern kann die Dauer entsprechend angepasst werden
- ▶ **Umfang:** 60 Karten, jeweils mit einer Frage auf der Vorderseite und einer Vertiefungsfrage auf der (nummerierten) Rückseite, d.h. 120 Fragen auf 60 Karten

(1) Vorbereitung

- ▶ Schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre.
- ▶ Legen Sie bei Bedarf gemeinsam die gewünschte Spielzeit oder die Anzahl der Karten fest.

(2) Spielbeginn

- ▶ Der erste Spieler oder die erste Spielerin zieht eine Karte und liest die Frage laut vor (oder lässt sie vorlesen).
- ▶ Die Fragen sollten abwechselnd beantwortet werden. Studien zeigen, dass Kinder leichter über ihre Gefühle sprechen können, wenn Erwachsene den ersten Schritt machen und mitmachen (Bailey et al., 2023). Emotionale Kompetenz ist eine Fähigkeit, die vorgelebt und trainiert werden muss – sie entwickelt sich nicht von selbst (Hodzic et al., 2018).

(3) Vertiefende Fragen (optional)

- ▶ Nach jeder Frage kann auf der Rückseite eine weitere Frage beantwortet werden, um das Gespräch zu vertiefen.

Wie hast du dich dabei
und danach gefühlt?

40

Warum hast du
gerade diese Dinge
ausgewählt?

22

Psychotherapie oder Beratung als Anwendungssetting

- ▶ **Vorteil:** Die Karten bieten strukturierte, therapeutisch fundierte Fragen, die das Erkennen und Verstehen von Gefühlen fördern. Sie können als Eisbrecher dienen und helfen, den Zugang zu Emotionen zu erleichtern.
- ▶ **Anwendung:** Nutzen Sie die Karten zu Beginn einer Sitzung, um das Gespräch zu eröffnen, oder am Ende, um die Reflexion zu unterstützen.



Hinweis zur Nutzung

Um die Fähigkeiten der Kinder auch außerhalb der Therapiesitzungen zu fördern, ist die aktive Beteiligung der Eltern bzw. Bezugspersonen von großer Bedeutung. Forschungsergebnisse zeigen, dass Kinder am besten lernen, ihre Gefühle auszudrücken und zu regulieren, wenn Erwachsene ihnen ein Vorbild sind und teilnehmen (Shi & Cheung, 2024).

Als professionelle Fachkraft ist es entscheidend, Eltern und Bezugspersonen dabei zu unterstützen, sich in ihrer Rolle sicherer zu fühlen. Geben Sie bei Bedarf eine praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Anleitung zum Umgang mit Emotionen mit den im Folgenden aufgeführten Elementen:

Emotionen sind zentrale Bestandteile unseres Alltags. Angenehme Emotionen deuten auf ein stimmiges Erleben hin, während unangenehme Emotionen als Frühwarnsignale fungieren, die ebenso unsere Aufmerksamkeit erfordern.

Warum ist es problematisch, Gefühle wegzudrücken, zu übergehen und zu ignorieren?

Im Alltag passiert es schnell, dass unangenehme Gefühle weggedrückt, vermieden oder relativiert werden.

- ▶ Das Herunterspielen von Emotionen oder der Einsatz von Ablenkungsstrategien ist deutlich weniger effektiv und potenziell nachteilig.

- ▶ Wenn Kindern beispielsweise vermittelt wird: »Das ist nicht so wichtig«, »Kein Grund, einen Aufstand zu machen« oder »Reiß dich zusammen«, wird ihnen signalisiert, dass diese Gefühle nicht erwünscht sind.
- ▶ Dies kann dazu führen, dass Menschen später Probleme im Umgang mit solchen Gefühlen haben, da sie keinen gesunden Umgang mit ihnen gelernt haben.
- ▶ Daher sollte das Gefühlsvokabular regelmäßig im Alltag trainiert werden.
- ▶ Das Benennen von Emotionen kann Ängste deutlich besser verringern als das Nutzen von Ablenkungsstrategien oder das Vermeiden der Benennung.
- ▶ Laut Forschungsstand ist ein umfangreiches Gefühlsvokabular mindestens die »halbe Miete« (Drigas & Papoutsis, 2018).
- ▶ Je mehr Wörter für Gefühle zur Verfügung stehen, desto besser können diese erkannt und ausgedrückt werden.
- ▶ Ein umfangreiches Gefühlsvokabular erleichtert somit auch den Umgang mit unangenehmen Emotionen.

Warum ist es wichtig, den Gefühlswortschatz (gemeinsam) zu trainieren?

- ▶ Zahlreiche Studien zeigen, dass Emotionale Intelligenz ein entscheidender Faktor für schulischen Erfolg, berufliche Leistung und persönliches Wohlbefinden ist (MacCann et al., 2020). Durch das



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2025
www.beltz.de; service@beltz.de

Lektorat: Dr. Svenja Wahl
Illustration und Gestaltung: Kiki Beck
Herstellung: Myriam Frericks
Druck: Pario Print, Krakow
Printed in Poland
GTIN 4019172102142

