

Rad der Emotionen



Übersicht der Aktivität

Es handelt sich um eine Selbstreflexionsübung, die den Teilnehmer:innen hilft, ihre emotionalen Reaktionen zu erkennen und zu verstehen und durch angeleitete Reflexion emotionale Intelligenz und Belastbarkeit aufzubauen.

Lernziel

Die Teilnehmer:innen:

- Sind in der Lage, Emotionen in herausfordernden Situationen zu erkennen und zu benennen.
- Reflektieren und entwickeln persönliche Bewältigungsstrategien.
- Bauen durch Selbstreflexion emotionales Bewusstsein und Belastbarkeit auf.

Zielgruppe

Altersgruppe: ab 16 Jahren

Gruppengröße: 1-15

Teilnehmer:innen

Dauer

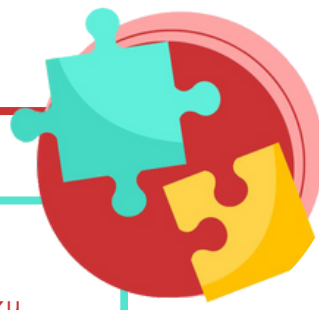
30-45 Minuten

Format

- ☒ Persönlich ☒ An digitales Format anpassbar
- ☐ In der Lernplattform enthalten

Materialien

- A4-Papier und Stifte; oder
 - Geräte mit Internetverbindung und digitalem Rad
- ☒ In dieser Aktivität enthalten:
- Aktivitätsinfografik
 - Leitfaden „Definitionen von Emotionen“
 - Toolkit für Bewältigungsstrategien Arbeitsblatt „Persönlicher Wellnessplan“



Wie setzt man es um? 📋

Schritt 1: Schaffe einen sicheren und vertraulichen Raum, um über Gefühle zu sprechen.

Schritt 2: Erkläre, dass alle Emotionen normal und wichtig sind.

Schritt 3: Bitte die Teilnehmer:innen an eine schwierige Situation aus der letzten Zeit zu denken.

Schritt 4: Stelle das Rad der Emotionen vor, um ihnen zu helfen, ihre Gefühle zu identifizieren.

Schritt 5: Bitte sie, das Rad durchzugehen und die Emotionen einzukreisen, die sie empfunden haben.

Schritt 6: Ermutige sie die Emotionen aufzuschreiben, die sie nicht vollständig verstehen.

Schritt 7: Überlegt gemeinsam wie mit diesen Emotionen umgegangen werden kann.

Schritt 8: Verwende Emotionsdefinitionen, um Gefühle zu verdeutlichen.

Schritt 9: Teile einfache Strategien zur Stressbewältigung und Verbesserung des Wohlbefindens.

Schritt 10: Beende die Einheit mit einer Auflistung unterhaltsamer Aktivitäten und einer Besprechung der wichtigsten Erkenntnisse.

Tipps zur Verwendung 💡

Verwendung als Einzel- oder Gruppenaktivität: Funktioniert in beiden Umgebungen effektiv und ermöglicht persönliche Reflexion oder gemeinsame Erkenntnisse.

Funktioniert gut in Hybrid-/Online-Setups: Digitale Version mit interaktivem Rad und anklickbaren Emotionsdefinitionen verfügbar.

Fördere eine ehrliche Selbstreflexion: Betone, dass es keine richtigen oder falschen Gefühle gibt.

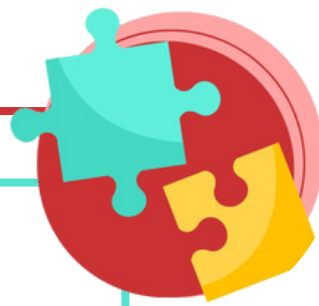
Lasse Ruhe zur Verarbeitung zu: Gib den Teilnehmer:innen ausreichend Zeit, um ohne Eile nachzudenken.

Bereite unterstützende Ressourcen vor: Halte Informationen über lokale Dienste für psychische Gesundheit bereit, falls die Teilnehmer:innen Interesse zeigen.

Nutze Breakout-Räume (online) oder kleine Gruppen (offline) für den freiwilligen Austausch von Erkenntnissen unter Wahrung der Privatsphäre.

Biete visuelle Beispiele: Zeige vor Beginn, wie das Rad und das Arbeitsblatt verwendet werden.

Schaffe psychologische Sicherheit: Lege Grundregeln für Vertraulichkeit und Respekt fest.



Tools & Downloads 🧩

Tools

-  *Aktivitätsinfografik*
-  *Leitfaden „Definitionen von Emotionen“*
-  *Toolkit für Bewältigungsstrategien*
-  *Arbeitsblatt „Persönlicher Wellnessplan“*

Online-Ressourcen 🧩

Tools

-  *Erste-Hilfe-Kasten*

Download-Link

[EN](#) | [FR](#)



Aktivitätsinfografik



1

Eine Situation, die bei mir Emotionen auslöst

2

Ich fühle

Weil



3

TIPS

Wenn du sofortige Linderung benötigst

- Lenke deine Aufmerksamkeit auf etwas Angenehmes
- Zähle langsam von 10 herunter
- Atme tief durch / nutze Atem-Apps
- Gehe spazieren, laufen oder trainieren
- Progressive Muskelentspannung
- Visualisiere eine friedliche Szene
- Höre beruhigende Musik
- Nimm dir eine Auszeit
- Sprich mit einem/einer vertrauenswürdigen Freund:in
- Versuche die Situation mit Humor zu betrachten

4

TEILEN DEINE IDEEN





Leitfaden „Definitionen von Emotionen“



PRIMÄRE EMOTIONEN

WUT

Definition: Ein starkes Gefühl von Missfallen oder Feindseligkeit, das durch wahrgenommene Bedrohungen, Ungerechtigkeit oder Frustration ausgelöst wird.

Zugehörige Emotionen: Wut: Intensive, unkontrollierte Wut; Zorn: Heftige, explosive Wut; Gereiztheit: Leichte Verärgerung oder Ungeduld; Verärgerung: Leichte Wut aufgrund von Unannehmlichkeiten.

Körperliche Anzeichen: Anspannung, geballte Fäuste, Herzasen, gerötetes Gesicht, angespannter Kiefer.

TRAURIGKEIT

Definition: Ein Gefühl von Kummer, Unglück oder Trauer, oft als Reaktion auf Verlust oder Enttäuschung.

Verwandte Emotionen: Trauer: Tiefe Trauer, insbesondere über einen Verlust; Depression: Anhaltende Gefühle von Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit; Einsamkeit: Traurigkeit durch Isolation oder Trennung; Melancholie: Sanfte, nachdenkliche Traurigkeit.

Körperliche Anzeichen: Weinen, Schweregefühl in der Brust, Müdigkeit, Appetitlosigkeit.

FURCHT

Definition: Eine unangenehme Emotion, die durch die Wahrnehmung von Gefahr, Bedrohung oder Schmerz verursacht wird.

Verwandte Emotionen: Angst: Besorgte Erwartung einer zukünftigen Bedrohung; Sorge: Seelische Belastung aufgrund möglicher Probleme; Panik: Plötzliche überwältigende Angst; Terror: Extreme Angst und Furcht.

Körperliche Anzeichen: Herzasen, Schwitzen, Zittern, flache Atmung.

GLÜCK

Definition: Ein Gefühl großer Freude, Glück und Zufriedenheit.

Zugehörige Emotionen: Freude: Angenehmer, positiver Gefühlszustand; Aufregung: Begeisterter Eifer und Energie; Zufriedenheit: Friedliche Befriedigung; Gelassenheit: Ruhiges, friedliches Glück.

Körperliche Anzeichen: Lächeln, entspannte Haltung, Energie, Wärme.

EKEL

Definition: Ein starkes Gefühl der Abneigung oder Abneigung gegenüber etwas Unangenehmem.

Verwandte Emotionen: Verachtung: Gefühl der Überlegenheit und Geringschätzung; Abscheu: Starker Ekel und Rückzug; Abneigung: Starke Abneigung oder Hass; Widerwille: Leichte Abneigung oder Abneigung.

Körperliche Anzeichen: Übelkeit, Abwendung, angewiderter Gesichtsausdruck.

ÜBERRASCHUNG

Definition: Ein Gefühl, das durch etwas Unerwartetes oder Ungewöhnliches hervorgerufen wird.

Verwandte Emotionen: Erstaunen: Verwunderung und Erstaunen; Verwirrung: Unsicherheit und Fassungslosigkeit; Verwunderung: Neugierige Bewunderung; Schock: Plötzliche Überraschung, oft unangenehm.

Körperliche Anzeichen: Große Augen, hochgezogene Augenbrauen, offener Mund, Reglosigkeit.

Leitfaden „Definitionen von Emotionen“



SEKUNDÄRE EMOTIONEN

SCHAM

Definition: Ein schmerzhaftes Gefühl der Demütigung oder des Kammers, das durch das Bewusstsein falschen oder dummen Verhaltens verursacht wird.

Zugehörige Emotionen: Schuld: Bedauern über bestimmte Handlungen; Verlegenheit: Selbstbewusstsein in sozialen Situationen; Demütigung: Tiefe Scham über die Erniedrigung; Reue: Tiefes Bedauern und Trauer über das Fehlverhalten.

Körperliche Anzeichen: Erröten, nach unten schauen, sich zurückziehen, sich klein fühlen.

LIEBE

Definition: Ein starkes positives Gefühl tiefer Zuneigung, Fürsorge und Verbundenheit.

Zugehörige Emotionen: Zuneigung: herzliche Verbundenheit und Fürsorge; Mitgefühl: mitfühlende Sorge um das Leid anderer; Zärtlichkeit: sanfte, fürsorgliche Liebe; Anbetung: tiefe Liebe und Ehrfurcht.

Körperliche Anzeichen: Wärme, Entspannung, Ausstrecken der Hand, Lächeln.

VERTRAUEN

Definition: Vertrauen in die Zuverlässigkeit, Wahrheit oder Fähigkeit von jemandem oder etwas.

Zugehörige Emotionen: Akzeptanz: Bereitschaft, etwas anzunehmen oder zu billigen; Bewunderung: Respekt und Zustimmung; Respekt: Achtung von Wert und Rechten; Zustimmung: Positives Urteil oder Billigung.

Körperliche Anzeichen: Offene Haltung, Entspannung, Vorbeugen, Augenkontakt.

EMOTIONEN VERSTEHEN

Warum Emotionen wichtig sind: Emotionen liefern wichtige Informationen über unsere Bedürfnisse und Werte. Sie motivieren uns zum Handeln. Sie helfen uns bei der Kommunikation mit anderen. Sie sind Teil der normalen menschlichen Erfahrung.

Gesunde emotionale Verarbeitung:

1. Anerkennen: Erkennen und benennen der Emotion.
2. Akzeptieren: Erlaube dir ohne Urteil zu fühlen.
3. Verstehen: Erkunde was die Emotion ausgelöst hat.
4. Ausdrücken: Teile es angemessen mit oder führe ein Tagebuch darüber.
5. Lernen: Erkenne Muster und Bewältigungsstrategien.
6. Vorwärts gehen: Ergreife konstruktive Maßnahmen, wenn du dazu bereit bist.

Wann du Hilfe suchen solltest: Die Emotionen sind überwältigend oder unkontrollierbar; sie halten über längere Zeiträume an; sie beeinträchtigen dein tägliches Funktionieren; du hast Gedanken an Selbstverletzung; du verwendest ungesunde Bewältigungsmechanismen.

Denke daran: Es gibt keine „falschen“ Emotionen. Alle Gefühle sind gültig und liefern wertvolle Informationen über deine Erfahrung.

Toolkit für Bewältigungsstrategien



Bei WUT:

- **Entspannungstechniken:** Zähle langsam von 10 rückwärts. Atme 5 Mal tief ein und atme dabei länger aus als ein. Entferne dich vorübergehend von der Situation. Balle 10 Mal deine Fäuste und öffne sie wieder. Gib kaltes Wasser auf deine Handgelenke oder dein Gesicht.
- **Körperliche Entspannung:** Gehe zügig spazieren oder laufen. Mache Hampelmänner oder Liegestütze. Schlage auf ein Kissen oder schreie, wenn du allein bist. Beschäftige dich mit gründlichem Putzen oder Aufräumen.
- **Mentale Strategien:** Frage dich: „Wird das in 5 Jahren noch wichtig sein?“; Denke nach, bevor du sprichst oder handelst; Konzentriere dich auf das, was du kontrollieren kannst; Verwende Humor, um Spannungen abzubauen.

Bei TRAURIGKEIT:

- **Trosttechniken:** Erlaube dir bei Bedarf zu weinen. Wickel dich in eine weiche Decke. Höre beruhigende oder aufmunternde Musik. Sehe Fotos an, die schöne Erinnerungen wecken. Übe Selbstmitgefühl auszudrücken.
- **Verbindung:** Rufe einen vertrauenswürdige:n Freund:in oder ein Familienmitglied an. Schreibe in ein Tagebuch über deine Gefühle. Verbringe Zeit mit einem Haustier. Nimm an einer gemeinsamen Aktivität mit anderen teil.
- **Sanfte Bewegung:** Mache einen langsamen, achtsamen Spaziergang in der Natur. Mache leichte Dehnübungen oder Yoga. Tanze zu deiner Lieblingsmusik. Beschäftige dich mit kreativen Aktivitäten (Kunst, Handwerk).

Bei ANGST/SORGE:

- **Erdungstechniken:** 5-4-3-2-1-Methode: Nenne 5 Dinge, die du siehst, 4, die du hörst, 3, die du berührst, 2, die du riechst, 1, das du schmeckst; spüre dein Füße auf dem Boden; halte einen Eiswürfel oder spritze dir kaltes Wasser ins Gesicht; konzentriere dich auf deine Atemmuster.
- **Atemübungen:** 4-7-8-Atmung: 4 einatmen, 7 halten, 8 ausatmen; Kastenatmung: 4 Zählzeiten ein, 4 halten, 4 ausatmen, 4 halten; Bauchatmung: Hand auf der Brust, Hand auf dem Bauch, in den Bauch atmen.
- **Realitätscheck:** Stelle katastrophale Gedanken in Frage. Frage dich: „Was ist das Schlimmste, was realistischere passieren könnte?“ Liste Beweise für und gegen deine Ängste auf. Konzentriere dich auf das, was du im Moment kontrollieren kannst.

Bei Überforderung:

- **Vereinfachung:** Erstelle eine Liste mit dringenden und nicht dringenden Aufgaben. Wähle eine kleine Aufgabe aus, die du erledigen möchtest. Setze Grenzen und sage „Nein“ zu neuen Verpflichtungen. Teile große Aufgaben in kleinere Schritte auf.
- **Reset-Techniken:** Mache eine 10-minütige Pause von allen Verpflichtungen. Ändere deine Umgebung (gehe nach draußen, in einen anderen Raum). Höre beruhigende Musik oder Naturgeräusche. Übe progressive Muskelentspannung.

Toolkit für Bewältigungsstrategien



LANGFRISTIGE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Tägliche Übungen:

Morgenroutine:

- Setze positive Ziele für den Tag
- Übe Dankbarkeit (liste 3 Dinge auf, für die du dankbar bist)
- Mache sanfte Dehnübungen oder Bewegungen
- Esse ein nahrhaftes Frühstück

Abendroutine:

- Denke über die positiven Dinge des Tages nach
- Schreibe in ein Tagebuch
- Übe Entspannungstechniken
- Bereite dich auf erholsamen Schlaf vor

Wöchentliche Übungen:

Körperliches Wohlbefinden:

- Treibe regelmäßige Sport (150 Minuten pro Woche anstreben)
- Halte einen gleichmäßigen Schlafrhythmus ein
- Esse ausgewogene, nahrhafte Mahlzeiten
- Begrenze Alkohol und Koffein

Mentales Wohlbefinden:

- Übe Achtsamkeit oder Meditation
- Beschäftige dich mit Hobbys, die dir Spaß machen
- Lerne etwas Neues
- Begrenze den Nachrichten- und Social-Media-Konsum

Soziales Wohlbefinden:

- Pflege Kontakte zu unterstützenden Menschen
- Trete Clubs oder Gruppen mit gemeinsamen Interessen bei
- Engagiere dich ehrenamtlich für Anliegen, die dir am Herzen liegen
- Übe aktives Zuhören in Beziehungen

PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN

Wann ist Folgendes zu beachten:

- Emotionen beeinträchtigen das tägliche Funktionieren
- Anhaltende Gefühle, die mehrere Wochen andauern
- Schwierigkeiten, trotz des Ausprobierens verschiedener Strategien zurechtzukommen
- Gedanken an Selbstverletzung oder Drogenmissbrauch
- Beziehungs- oder Arbeitsprobleme aufgrund emotionaler Probleme

Arten der Unterstützung:

- Einzelberatung/Therapie
- Gruppentherapie oder Selbsthilfegruppen
- Mitarbeiterhilfsprogramme (EAP)
- Hotlines für psychische Gesundheit
- Online-Therapieplattformen
- Peer-Support-Programme

Toolkit für Bewältigungsstrategien



NOTFALLRESSOURCEN

Krisenunterstützung:

- Kontaktiere deinen örtlichen Notdienst
- Wende dich an lokale Krisenzentren für psychische Gesundheit
- Kontaktiere die Notfallnummer deines Arztes

Online-Ressourcen:

- Suche nach Ressourcen für psychische Gesundheit in deiner Nähe
- Wende dich für Empfehlungen an dein örtliches Gesundheitsamt
- Erkundige dich beim Betriebsarzt deines Arbeitgebers, falls verfügbar

ZUSAMMENBAUEN IHRES PERSÖNLICHEN WERKZEUGSATZES

Schritt 1: Identifiziere deine Muster

- Welche Emotionen erlebst du am häufigsten?
- Welche Situationen lösen typischerweise starke Emotionen aus?
- Welche Bewältigungsstrategien haben in der Vergangenheit bei dir funktioniert?

Schritt 2: Erstelle ein Notfallset

Wähle 2–3 unmittelbare Strategien für jede Emotion, die du häufig erlebst:

- Wut: _____
- Traurigkeit: _____
- Angst/Besorgnis: _____
- Überwältigung: _____

Schritt 3: Baue dir ein Support-Netzwerk auf

Liste Personen auf, die du erreichen könntest:

- Vertraute:r Freund:in: _____
- Familienmitglied: _____
- Professionelle Unterstützung: _____
- Krisenressource: _____

Schritt 4: Plane Selbstfürsorge ein

- Tägliche Übungen: _____
- Wöchentliche Übungen: _____
- Monatliche Check-ins: _____

Denke daran: Bewältigungsstrategien brauchen Übung. Sei geduldig mit dir selbst, während du herausfindest, was für dich am besten funktioniert. Es ist in Ordnung, verschiedene Ansätze auszuprobieren und sie an deine Bedürfnisse anzupassen.

Persönliches Wohlbefinden Planvorlage



Erstellungsdatum: _____ Überprüfungsdatum: _____

MEINE WELLNESSZIELE

Was ich erreichen möchte:

- 1
- 2
- 3

Warum mir diese Ziele wichtig sind:

.....

.....

.....

MEINE MUSTER VERSTEHEN

Meine emotionalen Auslöser:

Situationen, die bei mir typischerweise Stress oder Schwierigkeiten verursachen:

-
-
-

Meine Warnsignale:

Woran ich erkenne, dass ich emotionale Probleme habe:

1. Körperliche Anzeichen:
2. Emotionale Zeichen:
3. Verhaltenszeichen:
4. Denkmuster:

Meine Stärken:

Was mir hilft, damit umzugehen und was ich gut kann:

- -
- -
- -
- -
- -

Vorlage für persönlichen Wellnessplan



MEIN ARSENAL AN BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Zur sofortigen Linderung (0-30 Minuten):

Wenn ich wütend bin:

.....
.....

Wenn ich traurig bin:

.....
.....

Wenn ich mich ängstlich oder furchtsam fühle:

.....
.....

Wenn ich mich überfordert fühle:

.....
.....

Für die tägliche Pflege:

Morgenroutine (was mir hilft, gut in den Tag zu starten):

.....
.....

Abendroutine (was mir beim Abschalten hilft):

.....
.....

Wöchentliche Aktivitäten, die meine Stimmung heben:

.....
.....

MEIN SUPPORT-NETZWERK

Notfallkontakte:

Im Krisenfall wende ich mich an:

1. Name: _____ Telefon: _____
2. Name: _____ Telefon: _____
3. Krisen-Hotline: _____ Telefon: _____

Regelmäßige Unterstützung:

Menschen, mit denen ich über alltägliche Herausforderungen sprechen kann:

- _____
- _____

Professionelle Unterstützung (falls zutreffend):

- Therapeut:in/Berater:in: _____
- Ärzt:in: _____
- Andere: _____

Vorlage für persönlichen Wellnessplan



MEINE SELBSTPFLEGENDE ESSENTIALS

Dinge, die mir Spaß machen (meine Liste für schwierige Zeiten):

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

Körperliches Wohlbefinden:

Sport/Bewegung, die mir Spaß macht:

-
-

Praktiken zur Schlafhygiene:

-
-

Ernährungsziele:

-
-

Geistiges/emotionales Wohlbefinden:

Techniken zur Stressbewältigung:

-
-

Achtsamkeits-/Entspannungsübungen:

-
-

Lern-/Wachstumsaktivitäten:

-
-

Soziales Wohlbefinden:

Wie ich Beziehungen pflege:

-
-

Soziale Aktivitäten, die mir Spaß machen:

-
-

Vorlage für persönlichen Wellnessplan



MEIN AKTIONSPLAN

Wenn ich Warnsignale bemerke, werde ich:

Schritt 1: _____

Schritt 2: _____

Schritt 3: _____

Wenn sofortige Strategien nicht helfen, werde ich:

Plan B:

.....

.....

.....

Plan C:

.....

.....

.....

Für anhaltendes Wohlbefinden verpflichte ich mich:

- **Täglich:**

.....

.....

- **Wöchentlich:**

.....

.....

- **Monatlich:**

.....

.....

Vorlage für persönlichen Wellnessplan



ÜBERWACHUNG MEINER FORTSCHRITTE

Wöchentliche Check-in-Fragen:

- Wie bin ich diese Woche mit herausfordernden Emotionen umgegangen?
- Welche Bewältigungsstrategien haben gut funktioniert?
- Was hat nicht wie erwartet funktioniert?
- Was möchte ich nächste Woche anders machen?

Monatsrückblick:

- Mache ich Fortschritte in Richtung meiner Wellnessziele?
- Muss ich meine Strategien anpassen?
- Welche neuen Ressourcen oder Unterstützung benötige ich?
- Worauf bin ich stolz, was ich erreicht habe?

Anzeichen dafür, dass es mir gut geht:

-
-

Anzeichen dafür, dass ich mehr Unterstützung brauche

-
-

RESSOURCEN FÜR ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG

Apps, die hilfreich sein könnten:

- Headspace (Meditation)
- Ruhe (Entspannung)
- Insight-Timer (Meditation)
- Sanvello (Angst-/Stimmungsverfolgung)
- Andere:

Bücher/Ressourcen:

- _____

Lokale Ressourcen:

- Gemeindezentrum für psychische Gesundheit: _____
- Selbsthilfegruppen: _____
- Freizeitaktivitäten: _____
- Andere: _____

VERPFLICHTUNG ZU MIR SELBST

Ich verpflichte mich:

- Ich verwende diesen Plan, wenn ich Unterstützung brauche
- Geduldig und mitfühlend mit mir selbst sein
- Ich suche Hilfe, wenn ich sie brauche
- Ich feiere meine Fortschritte, auch kleine Schritte
- Regelmäßige Überprüfung und Aktualisierung dieses Plans

Meine Unterschrift: _____ **Datum:** _____

Hinweis: Dies ist ein dynamisches Dokument. Überprüfen und aktualisieren es regelmäßig, um herauszufinden, was für dich am besten funktioniert. Dein Wellnessplan sollte sich mit deinem Wachstum und deinen Veränderungen weiterentwickeln.