

Die Gefühlswolken – eine Wolke mit angenehmen Gefühlen und eine mit unangenehmen Gefühlen – können auf verschiedene Weise eingesetzt werden. Sie unterstützen dabei, den Gefühlswortschatz zu erweitern, die eigene Gefühlslage sichtbar zu machen, zu reflektieren und miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Wolken sind flexibel einsetzbar – sowohl in Gruppen als auch für die persönliche Reflexion.

So kannst du die Gefühlswolken nutzen:

## **Tages- oder Stunden-Check-In**

Die Lernenden wählen ein Gefühl aus, das ihre aktuelle Stimmung beschreibt, und markieren es. So entsteht schnell ein gemeinsames Stimmungsbild.

## **Gefühlstagebuch / Reflexion**

Die Teilnehmenden wählen regelmäßig ein Gefühl aus und notieren zusätzlich:

- Warum fühle ich mich so?
- Was bräuchte ich gerade?

So können Selbstwahrnehmung und Verbalisierung von Gefühlen trainiert werden.

## **Nach Ereignissen oder Konflikten**

Nutze die Wolken, um Gefühle nach Situationen sichtbar zu machen. Dies hilft bei der Emotionsregulation und beim Verstehen anderer Perspektiven.

## **Partner- oder Gruppenarbeit**

Zwei oder mehr Personen wählen jeweils ein Gefühl aus und erklären:

- Was dahintersteckt
- Ob es Gemeinsamkeiten gibt

Dies stärkt Empathie und soziales Lernen.

## **Verbindung zu Bedürfnissen herstellen**

Die gewählten Gefühle können anschließend mit dem Arbeitsblatt Bedürfnislisten verknüpft werden. Dies unterstützt das Verstehen der Funktion hinter Gefühlen.

## **Ziel der Nutzung:**

Gefühle sichtbar machen, benennen und verstehen – sowie Wege finden, mit ihnen umzugehen. Die Gefühlswolken fördern Achtsamkeit, Selbstregulation und einen wertschätzenden Austausch.



# Gefühlswolken

Manche Gefühle sind  
angenehm, manche sind  
unangenehm.

teilnahmsvoll  
zentriert mitfühlend  
wach heiter  
warmherzig aufgeschlossen  
überglücklich entlastet  
aufmerksam beschwingt  
mutig behaglich vergnügt  
zärtlich opimistisch gespannt  
befriedigt gelassen herzlich  
berauscht gelassen lebendig  
friedlich leicht dankbar  
erleichtert jubelnd  
belustigt selbstischer  
motiviert  
locker verliebt  
ruhig hocheufreut  
gutgelaunt sicher berührt  
angeregt strahlend  
beruhigt besänftigt  
entspannt fröhlich bewegt  
sanft neugierig inspiriert  
abenteuerlustig hungerissen munter  
verzaubert gesammelt konzentriert  
zuversichtlich mit Liebe erfüllt  
frei lustig ausgeruht  
erfreut tatkräftig  
energisch fasziniert  
aufgedreht stark erfüllt  
unbekümmert

Gefühle kommen und  
gehen...

Es gibt keine  
negativen Emotionen.

unbehaglich blockiert  
entrüstet beschämt  
abgeneigt beleidigt gerädert  
hin- und hergerissen angeekelt  
gestresst angespannt ohnmächtig  
ruhelos empört ungeduldig  
misstrauisch entsetzt gleichgültig  
verunsichert ungeduldig nervös  
verletzlich kalt schüchtern  
verzweifelt pessimistisch beklommen  
gleichgültig zornig  
aufgewühlt erschreckt  
schwerfällig  
sehnsüchtig ermüdet ärgerlich  
passiv ausgeleugt  
sauer frustriert  
skeptisch irritiert  
zerbrechlich betroffen  
argwöhnisch unzufrieden  
ungeduldig müde mürrisch  
deprimiert verloren hilflos  
lebloß beschämt  
ungläubig streitlustig  
lustlos gleichgültig  
teilnahmslos



Das Zusatzblatt lädt dazu ein, Gefühle nicht nur über Wörter, sondern auch über Bilder, Farben oder Metaphern zu erfassen.

## Mögliche Zugänge:

### **Farben**

Gefühle können einer Farbe zugeordnet werden (z. B. Rot = Wut oder Liebe, Blau = Ruhe, Grau = Müdigkeit). Die Lernenden tragen die Farbe ein oder malen ein Symbol.

### **Temperatur & Intensität**

Gefühle können als kühl, heiß, frostig, feurig, entspannt, unruhig usw. beschrieben werden.

Eine Markierung hilft, die Stärke oder Qualität des Gefühls einzuordnen.

### **Energielevel**

Begriffe wie müde, schlapp, überdreht, energiegeladen, ausgeglichen helfen, das Gefühl körperlicher zu beschreiben. Die Lernenden markieren, was am besten passt.

### **Bilder & innere Vorstellungen**

Manche Gefühle zeigen sich besser als inneres Bild – z. B. als ein stürmisches Meer oder ein Feld voller Blumen. Die Lernenden können ein kleines Bild malen oder ein passendes Beispiel ankreuzen.

### **Redewendungen & Metaphern**

Das Arbeitsblatt enthält typische bildhafte Ausdrücke: „Bäume ausreißen können“, „Kloß im Hals“, „Haare raufen“, „etwas auf dem Herzen haben“.

Die Lernenden wählen die Beschreibung, die ihrem Gefühl am nächsten kommt oder man diskutiert in der Gruppe über den Hintergrund mancher Redewendungen.

**Ziel:** Das zweite Arbeitsblatt verfolgt das Ziel, Gefühle auf vielfältige und kreative Weise differenziert auszudrücken. Es lädt dazu ein, emotionale Erfahrungen nicht nur über Wörter, sondern auch über Farben, Bilder, Metaphern und körperliche Empfindungen zu beschreiben. Das Arbeitsblatt unterstützt damit ein vertieftes Verständnis der eigenen Gefühlslage und macht es möglich, innere Zustände klarer wahrzunehmen, zu benennen und in einer eigenen Darstellung sichtbar zu machen.

# Gefühle fühlen



*Hattest du schon mal  
Schmetterlinge im Bauch?*

Manchmal beschreiben Redewendungen oder Metaphern das Gefühl am Besten!

*Welches Gefühl ist gemeint?*

Ich habe Schmetterlinge im Bauch.

Ich könnte Bäume ausreißen.

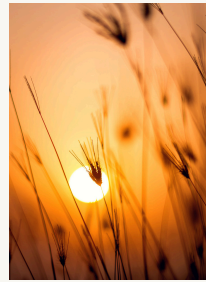
Ich habe einen Kloß im Hals.

Es ist zum Haare raufen.

Etwas auf dem Herzen haben.

Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen.

Sagt ein Bild mehr als 1000  
Worte...?



Mache eine Markierung:  
*Wie fühlt es sich **in dir** an?*

Häufig verbindet man mit einem Gefühl  
eine Farbe. Zum Beispiel Rot mit Wut.  
Oder auch mit Liebe....?



heiß, hitzig, feurig...

neutral, wohlig, lau...

kühl, cool, kalt, frostig,...

