

Emotionsrad

Das Emotionsrad ist ein einfaches und wirkungsvolles Werkzeug, um Menschen den Zugang zu ihren eigenen Gefühlen zu erleichtern und das gemeinsame Gespräch darüber zu fördern. Die sechs Sektoren sind jeweils mit den primären Gefühlen beschriftet. Die äußeren Ringe enthalten sekundäre Gefühle, die mit primären Gefühlen zusammenhängen.



15 Minuten



Emotionsrad

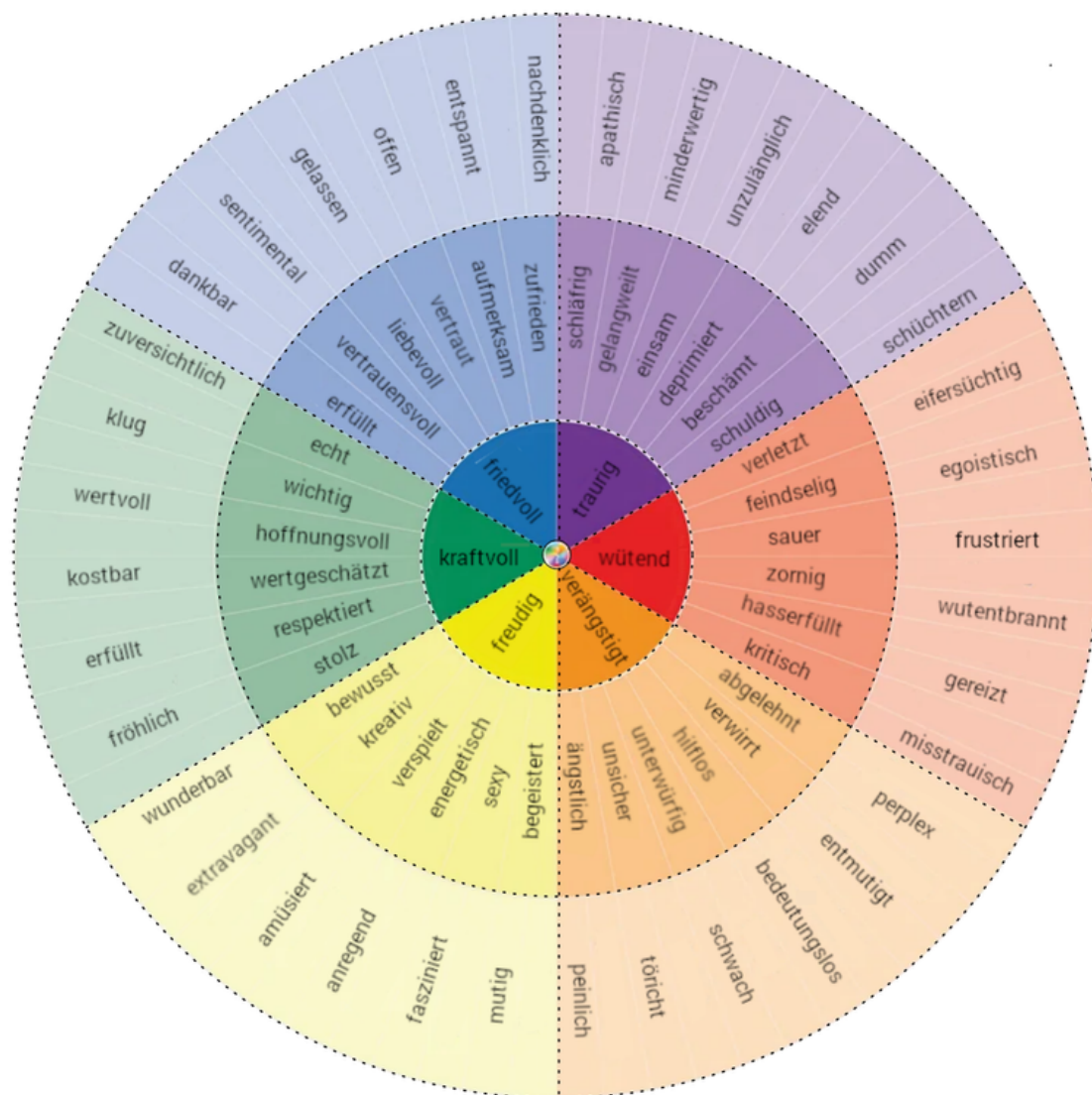
Vorbereitung

- Fragestellung festlegen
- Emotionsrad drucken oder digital zur Verfügung stellen

Nutzen und Ziele

- Das Emotionsrad hilft Kindern und Erwachsenen, Emotionen bewusst wahrzunehmen, zu benennen und zu akzeptieren.
- Durch das Sichtbarmachen und Wertschätzen aller Gefühle wird Empathie, Selbstbewusstsein und Vertrauen im Familienalltag/Berufsalltag gestärkt.
- Regelmäßige Nutzung des Emotionsrads – etwa morgens zur Stimmungsabfrage oder abends zur Reflexion des Tages – fördert eine offene Gesprächskultur und erleichtert das Besprechen auch von belastenden Gefühlen.
- Es bietet einen geschützten Rahmen, alle Gefühle auszudrücken, ohne bewertet zu werden – was die emotionale Bindung und das Verständnis fördert.

Das Gefühlsrad (Gloria Willcox)



Transaktionsanalyse.online

