NEURORUSH
DEIN INNERER SUPERHELD

# DAS GEFÜHLS-RAD




**WO BIN ICH GERADE?** – Zeige es mit einem Punkt oder Kreuz.




*Gefühle benennen ist wie Licht anmachen.*
*Das Unbekannte verliert seinen Schrecken.*

**JE MEHR WORTE DU HAST, DESTO MEHR WAHL HAST DU.**

FÜR PÄDAGOG:INNEN



# Das Gefühls-Rad

## METHODISCHE GRUNDLAGE

Emotionsvokabular-Training (Affect Labeling): Diffuse Gefühlszustände werden über ein differenziertes Gefühls-Rad (8 Kerngefühle, je 3 Nuancen) benennbar gemacht. Das bewusste Benennen eines Gefühls reduziert nachweislich dessen Intensität („name it to tame it").

## LERNZIEL

Schüler:innen erweitern ihren Gefühlswortschatz und lernen, diffuse innere Zustände präziser zu differenzieren – Grundlage jeder weiteren Emotionsregulation.

### EINSATZ IN UNTERRICHT / BERATUNG

- Als Check-in-Ritual zu Wochenbeginn oder im Morgenkreis: „Wo im Rad stehst du gerade?"
- Als Gesprächseinstieg in Beratungssettings, wenn ein Kind sein Gefühl nicht benennen kann.
- Als Wandposter/Referenzmaterial im Klassenzimmer für den Alltag.

### GESPRÄCHSIMPULSE

- „Welches Wort hast du heute zum ersten Mal für ein Gefühl entdeckt?"
- „Gibt es zwei Gefühle auf dem Rad, die du oft verwechselst?"

### IDEE ZUM WEITERMACHEN

Als Wochenaufgabe: Jeden Tag ein neues Wort vom Rad im Alltag bewusst benutzen – z. B. „Ich bin gerade eher überfordert als wütend." Am Freitag kurz austauschen, welches Wort neu dazugekommen ist.

> Kein Gefühl ist „falsch" oder unerwünscht – alle Nennungen, auch unangenehme, sind hier willkommen und werden nicht bewertet.