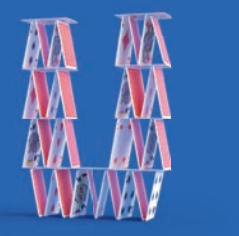
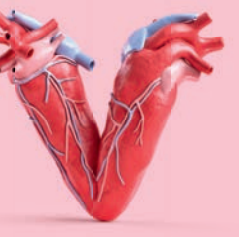
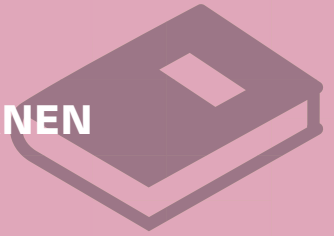
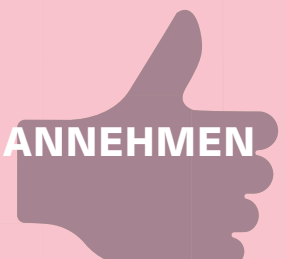
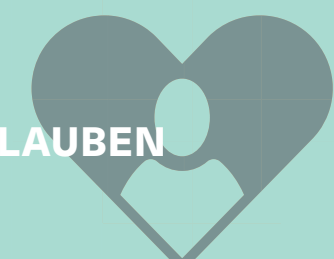


	wie «AUSGEBRANNT» erschöpft, überarbeitet, verbraucht		wie «ÄNGSTLICH» blockiert, schüchtern, vorsichtig
	wie «BESORGT» bekümmert, beunruhigt, zweifelnd		wie «CHILLIG» ausgeglichen, easy, locker
	wie «DANKBAR» befriedigt, erleichtert, verbunden		wie «EINSAM» allein, verlassen, isoliert
	wie «FRÖHLICH» glücklich, unbekümmert, heiter		wie «GESTRESST» überlastet, gehetzt, angespannt
	wie «HILFLOS» ausgeliefert, machtlos, ratlos		wie «INTERESSIERT» neugierig, aufgeschlossen, offen
	wie «JUBELND» euphorisch, frohlockend, jauchzend		wie «KONFUS» chaotisch, verwirrt, planlos
	wie «LEER» stumpf, gelähmt, gleichgültig		wie «MÜDE» erschöpft, kaputt, ausgelaugt

	wie «NACHDENKLICH» grübelnd, versunken, zerstreut		wie «OPTIMISTISCH» positiv, zuversichtlich, hoffnungsvoll
	wie «PANISCH» verstört, angsterfüllt, hektisch		wie «QUER» anders, fremd, unpassend
	wie «RASTLOS» unruhig, zerrissen, unentschlossen		wie «SICHER» selbstbewusst, entschlossen, behütet
	wie «TRAURIG» deprimiert, hoffnungslos, unglücklich		wie «UNSICHER» ängstlich, befangen, gehemmt
	wie «ÜBERFORDERT» überwältigt, hilflos, erschlagen		wie «VERLIEBT» verknallt, vernarrt, verschossen
	wie «WÜTEND» aggressiv, böse, hässig		wie «KEINE AHNUNG» planlos, orientierungslos, blockiert
	wie «YAY» happy, euphorisch, begeistert		wie «ZUFRIEDEN» erfüllt, glücklich, stolz

IN KONTAKT BLEIBEN 	IN BEWEGUNG BLEIBEN 
SICH ENTSPANNEN 	DARÜBER REDEN 
UM HILFE FRAGEN 	SICH BETEILIGEN 
NEUES LERNEN 	KREATIVES TUN 
SICH SELBST ANNEHMEN 	AN SICH GLAUBEN 
«WIE GEHT'S DIR?» Eine Frage, die gar nicht so einfach zu beantworten ist. Unser Alphabet der Emotionen hilft dir, deine Gefühle in Worte zu fassen. Denn je konkreter du deine Gemütslage beschreiben kannst, desto besser kannst du deine psychische Gesundheit stärken. SPIELREGELN Finde unter den 56 quadratischen Karten die 28 zusammengehörenden Paare. Mische die Karten. Lege sie verdeckt auf den Tisch. Decke zwei Karten auf. Sind sie ein Paar, behältst du sie und spielst weiter. Sind sie kein Paar, kehrst du sie um. Nun ist die/der Nächste dran. Wer am Schluss die meisten Paare hat, gewinnt.	
SPIELERWEITERUNG 1 Wann und wie empfindest du die Emotion, die du gerade aufgedeckt hast? Fallen dir andere Namen für diese Emotion ein? SPIELERWEITERUNG 2 Wie kannst du mit der Emotion, die du gerade aufgedeckt hast, umgehen? Suche die Impulskarten aus, die für dich zur Emotion passen. Finde mit Hilfe der Fragen heraus, was du konkret tun kannst, wenn du dich so fühlst. Die Impulskarten lassen sich auch unabhängig vom Emotionen-Memory einsetzen. Such dir eine Impulskarte aus. Überlege dir, wie du diesen Impuls konkret umsetzen kannst. Tausche dich mit deinen Mitspielenden darüber aus.	

