DR. BENJAMIN FÖRSTER

KOSTENLOSES ARBEITSBLATT

DAS GEFÜHLSRAD

Gefühle genauer benennen – ein Poster zum Aufhängen und eine kleine Methode für den Alltag

Poster A4 · Anleitung · Übungsblatt

KOSTENLOS ZUM DOWNLOAD

ElefantenGefühl
VERLAG

DAS GEFÜHLSRAD

Innen stehen acht große Gefühlsfamilien, außen genauere Gefühlswörter. Beginne innen und wandere nach außen: Was passt am besten?



ELEFANTEN-TIPP

Häng das Rad an den Kühlschrank, an die Pinnwand oder ins Klassenzimmer. Je öfter es im Blick ist, desto selbstverständlicher wird das Benennen.

SO NUTZT DU DAS GEFÜHLSRAD

> *Wer sein Gefühl genau benennen kann, ist ihm weniger ausgeliefert. Schon das passende Wort beruhigt das Stresssystem ein wenig – Fachleute sprechen vom „Affekt-Labeling".*

DIE METHODE IN DREI SCHRITTEN

1. **Innen beginnen:** Welche große Gefühlsfamilie ist gerade da? Freude, Angst, Wut …? Wenn du unsicher bist: Fühlt es sich eher angenehm oder unangenehm an?
2. **Nach außen wandern:** Welches der genaueren Wörter trifft es am besten? Oft passen auch zwei – Mischgefühle sind normal.
3. **Nachfragen:** Was sagt mir dieses Gefühl? Was brauche ich jetzt?

IDEEN FÜR DEN EINSATZ

- **Abendrunde:** Jede Person in der Familie zeigt auf ihr Gefühl des Tages.
- **Klassenzimmer:** Zum Stundenbeginn ein Kreuz oder eine Klammer an das passende Gefühl setzen.
- **Coaching & Beratung:** Gefühle zu einer Situation damals und heute vergleichen.
- **Journal:** Täglich ein Wort aus dem äußeren Ring notieren – nach einem Monat entsteht ein Gefühlsmuster.

Mini-Übung: Mein Gefühl in drei Wörtern

3 MINUTEN

Denke an eine Situation von heute. Finde mit dem Rad drei möglichst genaue Gefühlswörter und notiere, welches Bedürfnis dahinterstecken könnte.

Situation	Gefühlswörter	Was brauche ich?

Das Gefühlsrad ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion und kein Diagnoseinstrument. Bei anhaltender Hoffnungslosigkeit oder in Krisen bitte professionelle Hilfe hinzuziehen (z. B. TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenfrei, rund um die Uhr; im Notfall 112).

© 2026 Dr. Benjamin Förster · ElefantenGefühl Verlag · www.elefantengefuehl.de – Freie Weitergabe in unveränderter Form erwünscht.

MEIN EIGENES GEFÜHLSRAD

Der äußere Ring ist leer: Trag deine eigenen Gefühlswörter ein – die, die du wirklich benutzt. Oder male die Felder in der Stärke aus, in der du die Gefühle diese Woche erlebt hast.

