

Marie Boden | Doris Feldt

Gefühle erkennen, annehmen und gut mit ihnen umgehen

Ein Handbuch zur Gruppenmoderation
und zur Selbsthilfe

Ergänzungsmodul zu den
Psychozialen Arbeitshilfen 25

Psychoziale Arbeitshilfen 28

Inklusive Downloadmaterial



Psychiatrie
Verlag





Atempause »Die Welt der Farben«



Arbeitsblatt 1 zur Atempause »Die Welt der Farben«

Fragebogen

Farben bedeuten Freude, die Welt und das Leben werden bunter!

Teil I

Notieren Sie Ihre Lieblingsfarben.

.....

.....

.....

Welche Farben mögen Sie weniger oder gar nicht?

.....

.....

.....

Gibt es Farbkombinationen, die Sie besonders mögen?

.....

.....

.....

Sie haben nun zwölf verschiedenfarbige Perlen zur Verfügung, legen Sie eine Farbskala an, die Ihrem momentanen Gefühl entspricht. Notieren Sie die Farben.

.....

.....

.....

Welche Farbe würden Sie Ihrem Vornamen geben?

Name: Farbe:



Arbeitsblatt 1 zur Atempause »Die Welt der Farben«

Teil II

1. Geben Sie den fünf Sinnen jeweils eine Farbe.

Riechen

Hören

Schmecken

Sehen

Fühlen

2. Ordnen Sie den folgenden Farben ein Gefühl zu.

Rot

Gelb

Blau

Grün

Orange

Violett

3. Jede Jahreszeit hat typische Farben.

Frühling

Sommer

Herbst

Winter

4. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, vielleicht schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich in Gedanken einen Blumenstrauß zusammen mit Ihren Lieblingsblumen und in Ihren Lieblingsfarben. Notieren Sie Ihren Blumenstrauß so genau wie möglich.



Arbeitsblatt 1 zur Atempause »Die Welt der Farben«

5. Ordnen Sie jedem Adjektiv eine Farbe zu.

frisch

welk

schrill

zurückhaltend

leicht

schwer

leuchtend

stumpf

wohlig

unangenehm

6. In welchen Situationen sind Sie besonders achtsam und sensibel gegenüber Farben?

7. Was verbinden Sie mit dem Satz: »Die Kraft der Farben?«

8. Ziehen Sie nun abschließend eine Perle; wählen Sie eine Farbe, die Ihrem augenblicklichen Gefühl entspricht.

Perle – Farbe – Gefühl:



Arbeitsblatt 2 zur Atempause »Die Welt der Farben«

*Will man sehr feine Dinge sichtbar machen,
so muss man sie färben.*

JOSEPH JOUBERT

Bitte färben Sie Ihr Leben ein. Tapezieren Sie es. Schmücken Sie es.
Zaubern Sie in Ihrer Fantasie und überlegen Sie sich ganz konkret:
Wo können Sie Farbenfreude in Ihr Leben bringen?

A series of horizontal dotted lines for writing.