

STIMMUNGSMESSER AKTIVITÄT

Das Mood Meter, das ursprünglich von Yale-Professor Marc Brackett entwickelt wurde, ist ein wissenschaftlich fundiertes Instrument zum Aufbau emotionaler Intelligenz durch Selbsterkenntnis und Selbstregulierung. Das Mood Meter ist ein farbenfrohes Raster, mit dem die Energie und das Wohlbefinden jedes einzelnen Gefühls gemessen werden kann, um ein besseres Verständnis des aktuellen emotionalen Zustands zu erhalten. Ziel des Mood Meters ist es, sowohl Kindern als auch Erwachsenen zu helfen, ihre Emotionen zu verstehen, zu benennen, auszudrücken und zu regulieren, um emotionale Intelligenz aufzubauen.

In der Kabbalah lernen wir, dass jeder von uns einzigartige Auslöser hat, die auf unserer Tikkune (Seelenkorrektur) basieren. Ein "Auslöser" ist alles, was die Stimme des Gegners in uns aktiviert; es ist ein äußerer Reiz, der eine Reaktion im Inneren (in unseren Gedanken und Gefühlen) hervorruft. Zum Beispiel: "Meine Freunde sind ins Kino gegangen und haben mich nicht eingeladen". Wenn wir getriggert werden, spricht die Stimme des Gegners in Form von negativen, einschränkenden Glaubenssätzen zu uns, wie z. B. "mit mir stimmt etwas nicht" oder "niemand mag mich", und diese Glaubenssätze führen dazu, dass wir bestimmte Gefühle empfinden. Wenn wir unangenehme, negative Emotionen empfinden, entscheiden wir uns oft für ein reaktives Verhalten, wie z. B. sich abzuschotten und nicht mit unseren Freunden zu sprechen, passiv-aggressiv zu sein oder zu tratschen.

Eines der wichtigsten Dinge, die wir tun können, um diese Kettenreaktion zu unterbrechen und proaktiver auf unsere Auslöser zu reagieren, ist, die Emotionen zu erkennen, die wir als Reaktion auf die Stimme des Gegners empfinden. Wenn du deinem Kind hilfst, seine Emotionen zu reflektieren, hilfst du ihm, innezuhalten, anstatt sich in reaktive Verhaltensweisen zu stürzen, und die Fähigkeit zu entwickeln, proaktiv mit seinen Emotionen umzugehen.

Was ihr braucht:

- 1 Blatt Papier für die Auflistung von Emotionen und die Zuordnung von Emotionen zu Gesichtern
- Ein Arbeitsblatt für den Stimmungsmesser zu Hause. Es gibt viele Möglichkeiten im Internet; wir empfehlen, dieses Arbeitsblatt zu googeln, den Stil auszuwählen, der euch am besten gefällt, und es auszudrucken. Die wichtigsten Merkmale, die das Arbeitsblatt enthalten sollte, sind die Parameter Energie (hoch/tief) und Gefühle (unangenehm/angenehm) sowie die vier verschiedenen Quadranten, die durch Farben getrennt sind. Einfaches Beispiel unten. Die unten aufgeführten Emotionen sind Beispiele; es steht deinem Kind frei, die Emotionen aufzulisten, die es persönlich empfindet.



- Bleistifte
- Marker
- 22" x 13" großes Poster
- Metallklammer
- Zirkel
- Lineal
- Baupapier

Anleitung

- 1) Beginne ein Gespräch mit deinem Kind, um über Gefühle zu sprechen. Du kannst es fragen: Was sind Emotionen, woher kommen sie, wo leben sie, wie fühlen sie sich an usw.? Lasse dein Kind einfach erzählen - es gibt hier keine "richtigen" oder "falschen" Antworten.
- 2) Bitte dein Kind, so viele Emotionen zu benennen, wie ihm einfallen, und sie auf dem Blatt Papier aufzuschreiben.
- 3) Listet neben den verschiedenen Gefühlen verschiedene Gesichter auf (z. B. "glücklich" oder "albern" wäre ein Smiley).
- 4) Erkläre deinem Kind, dass jeder Mensch an verschiedenen Tagen unterschiedliche Gefühle erlebt. Mache ihm klar, dass es keine "guten" oder "schlechten" Gefühle gibt.
- 5) Erkläre, dass wir das Stimmungsbarometer benutzen können, um zu überprüfen, wie wir uns fühlen.

- 6) Erkläre ihm, dass sie ihr eigenes Stimmungsbarometer erstellen werden, mit dem sie jederzeit feststellen können, wie sie sich fühlen.
- 7) Arbeite mit deinem Kind zusammen, um sein eigenes Stimmungsbarometer zu erstellen, indem Ihr die oben genannten Parameter verwendet.
- 8) Nachdem Ihr das Stimmungsmessgerät erstellt habt, überlege gemeinsam mit deinem Kind, wann es sich Zeit nehmen könnte, das Stimmungsmessgerät zu benutzen (vor oder nach der Schule, vor oder nach den Hausaufgaben, vor dem Schlafengehen usw.). Frage dann, wo sie es zu Hause aufbewahren möchten.
- 9) Bitte dein Kind zu überlegen, wie das Stimmungsmessgerät ihm helfen könnte, mit seinen Gefühlen umzugehen. Du kannst sogar ein hypothetisches Beispiel anführen und dein Kind sich vorstellen lassen, wie es aussehen und sich anfühlen würde, wenn es das Stimmungsmessgerät in diesem Fall benutzen würde.
- 10) Zum Schluss könnt Ihr das Stimmungsmessgerät testen! Wenn dein Kind dazu bereit ist und Lust hat, lasse es mit Hilfe des Stimmungsmessers mitteilen, wie es sich gerade fühlt! Achte darauf, wie dein Kind reagiert, wenn es nach seinen Gefühlen gefragt wird. Ist es aufgeregt oder hat es Angst, etwas zu sagen? Achte darauf und sei geduldig mit deinem Kind, während es sich mit dieser neuen Aktivität auseinandersetzt.