

## Innere Landschaft der Gefühle und Assoziationen

Diese Landkarte stellt verschiedene Symbole für Gefühle, Emotionen und Assoziationen dar. Sie wurde in Bezug auf den Atlas der Emotionen entwickelt: <http://atlasofemotions.org/>

Das Tool kann dabei unterstützen, sich selbst und einander kennenzulernen, Emotionen sichtbar zu machen, emotional assoziatives Denken zu fördern und somit neue Deutungs- und Verstehensräume zu eröffnen, den emotionalen Wortschatz zu erweitern, Emotionen aus dem Unsichtbaren und Nicht-Sprachlichen ins Sichtbare und Handhabbare zu holen, Komplexität und Unübersichtlichkeit innerer emotionaler Zustände zu reduzieren und verstehbar zu machen, Emotionen als Form der Intelligenz zu erschließen...

**Anleitung:** A stellt B eine Frage. B findet intuitiv einen Ort in der Landschaft, der gut zu ihrer Antwort passt (sei es ein Gefühl, eine Assoziation, eine persönliche Stärke oder was auch immer erfragt wird). An diesen Ort malt B mit einem Whiteboard- bzw. Non-Permanent-Marker (wichtig: muss abwischbar sein!) ein Strichmännchen. Möglicherweise findet sich kein Ort, oder gleich mehrere. Beides ist OK. Ob ein Ort oder mehrere – wichtig ist, dass B seine Wahl begründet. Wenn B keinen Ort findet, liegt es vielleicht daran, dass es kein passendes Symbol in der Landschaft gibt. Dann kann nachgefragt werden, welches Symbol B in den Sinn kommt. Vielleicht hat B auch keinen Zugang zu emotional-assoziativem Denken. In diesem Fall macht es eventuell Sinn, dass A aus ihrer eigenen Perspektive assoziative Vorschläge macht („Wenn ich in deiner Situation wäre, könnte ich mir vorstellen, dass ich mich an Ort X verorten würde.“ o.ä.) und diese mit B reflektiert.

### In der Beratung

Ob in der Arbeit mit Einzelpersonen oder Gruppen, mit Kindern, Familien oder Erwachsenen – die Innere Landschaft kann prinzipiell mit jedem eingesetzt werden.

### Beispielfragen:

Wo verortest du folgende Gefühle: Angst, Freude, Wut, Traurigkeit (etc.)?  
Welche(s) Gefühl(e) begegnet / begegnen dir gerade öfter?  
Du hast berichtet, dass es dir gerade gut / schlecht (etc.) geht. Wo würdest du dich verorten?  
Welches Problem würdest du aktuell gerne lösen – welcher Ort passt dazu?  
Du berichtest von Einsamkeit / Traurigkeit (etc.) – welcher Ort passt dazu?  
Wie geht es dir mit der Schule / deiner Familie / deinem Sozialleben (etc.)?  
Stell dir vor, der Fall XY (z.B. Schulverweis / Beginn einer Ausbildung etc.) tritt ein – wie würdest du dich fühlen, wo würdest du dich verorten?  
Welches Gefühl hättest du gerne nicht mehr in deinem Leben? Welches Gefühl würdest du gerne verstärken?  
Welche Stärken hast du? Was ist deine größte Schwäche?  
Wenn du das Problem XY gelöst hättest, wie würde es dir gehen?  
Wie wünschst du dir deine Zukunft?

### Im Team

Die Innere Landschaft kann im Team zur Intervention und Reflexion verwendet werden. Einerseits können Fälle und die eigene Rolle im Hilfe- bzw. Familiensystem, andererseits bspw. eigene Stärken oder die eigene Rolle im Team oder Projekt reflektiert werden. Einfach ausprobieren!

### Beispielfragen:

#### Fallreflexion

Welche Funktion erfüllst du in dem Fall / in der helfenden Beziehung (etc.)? Worin siehst du deine Hauptaufgabe in der Beziehung / in deiner Arbeit (etc.)?  
Wie geht es dir im Fall? Wie erlebst du dich selbst im Fall?  
Wo würdest du dich gerne in dem Fall sehen / wie würdest du dich gerne erleben?

#### Team-/Selbstreflexion

Wie geht es dir heute / im Projekt / am Arbeitsplatz (etc.)?  
Welche Rolle nimmst du im Fall / im Team / im Projekt (etc.) ein?  
Wie erlebst du das Team / deinen Träger (etc.)?

Entstanden im Rahmen des Projektes SILKY – Social Inclusion Lab für Kids und Youngsters



Kontakt Jugendagentur Heidelberg eG – Römerstraße 23 – 69115 Heidelberg – Gerd Schaufelberger – 06221/600620

Kontakt Autorin – Mira Arnoul – [mira.arnoul@posteo.de](mailto:mira.arnoul@posteo.de)

