

Klima-Gefühlsrad

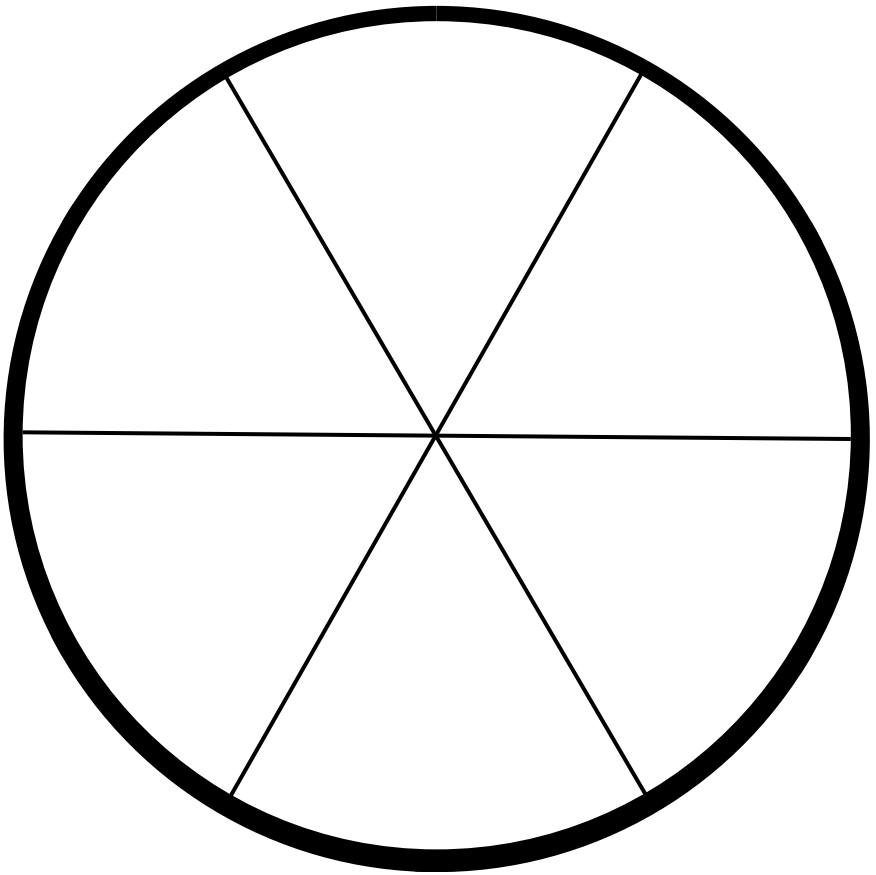


Klima-Gefühlsrad

Gefühlsräder sind ein visuelles Tool, was seit Dekaden von Psycholog*innen genutzt wird, um Menschen dabei zu helfen, ihre Gefühle besser zu verstehen und zu interpretieren. Das Klima-Gefühlsrad basiert auf der Forschung von Panu Pihkala der Universität Helsinki und insbesondere aus seinem 2022 erschienen Paper *Toward A Taxonomy of Climate Emotions*. Es soll nicht allumfassend oder endgültig sein und es ist nicht skalierbar; positive Emotionen werden in den meisten Untersuchungen nicht so häufig identifiziert wie andere Emotionen. Wir hoffen, dass du mithilfe dieses Rads eigene Gefühle identifizieren und mit ihnen arbeiten kannst.

Klima-Gefühlsrad

Arbeitsblatt



Klima-Gefühlsrad - Anleitung

Alle Gefühle, die du in Bezug auf die Klimakrise fühlst, sind normal und valide. Erforsche sie und komme mit Hilfe des Gefühlsrad mit ihnen in Kontakt. Diese Aktivität ist für Menschen jedes Alters und kann mit Familienmitgliedern, im Klassenraum, mit Freund*innen, Kolleg*innen etc. durchgeführt werden. Drucke das leere Rad aus und schreibe oder male in jedes Segment das, was die Klimagefühle, die du am meisten fühlst, am besten repräsentiert. Das ausgefüllte Rad kannst du als Referenz hinzuziehen, um deine Gefühle einzuordnen. Wenn du fertig bist teile mit jemanden, was du gefunden hast, warum, und diskutiere Wege, um mit deinen Gefühlen umzugehen und Selbstfürsorge zu praktizieren.