



CupOfTherapy®

Zeit für Emotionen

Le temps des émotions

Tijd voor emoties

CupOfTherapy®

Zeit für EMOTIONEN



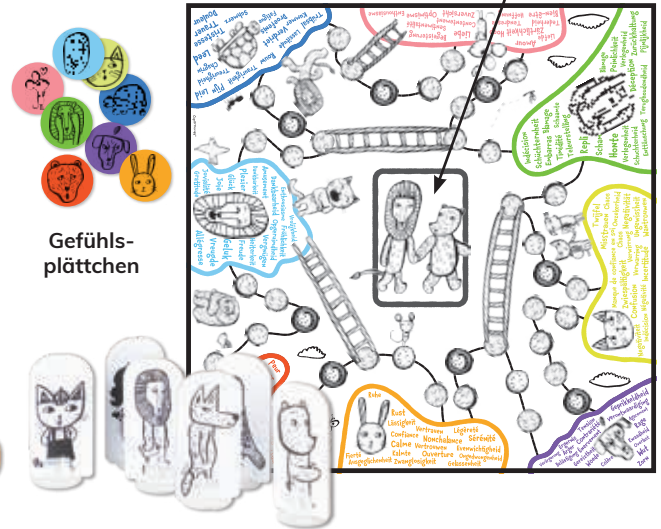
Inhalt
 100 Gefühlskarten
 4 Gefühlseinselkarten
 6 Spielfiguren
 1 Würfel
 1 Spielplan
 60 Gefühlsplättchen



ZIEL DES SPIELS

Samle so viele Gefühlsplättchen wie möglich von mindestens 5 verschiedenen Gefühlseinseln.

Gefühlsplättchen bekommst du, indem du Geschichten passend zu den Gefühlskarten erzählst und so deine Gefühle, Gedanken und Erfahrungen zum Ausdruck bringst. Außerdem kannst du Gefühlsplättchen erhalten, indem du dich in Geschichten anderer mit einbringst.



VORBEREITUNG

Legt den Spielplan für alle gut erreichbar in die Tischmitte. Mischt die Gefühlskarten und teilt an jeden Spieler 6 Karten aus. Legt die restlichen Karten als verdeckten Stapel auf den gekennzeichneten Platz in der Mitte des Spielplans. Legt die Gefühlseinselkarten neben dem Spielplan bereit, so dass sie jeder gut sehen kann. Sie zeigen euch, welches Gefühl zu welcher Gefühlseinsel gehört.

Jeder sucht sich nun eine Spielfigur aus und stellt sie auf eines der Startfelder auf dem Spielplan. Bestimmt einen Startspieler.



Startfelder

SPIELABLAUF

Es wird im Uhrzeigersinn gespielt.

Bist du an der Reihe, würfle einmal und ziehe deine Spielfigur entsprechend der Würfelzahl um so viele Felder auf dem Spielplan vorwärts. Du darfst in jede beliebige Richtung ziehen und auch die Leitern als Abkürzungen benutzen. Um auf eine Gefühlseinsel zu gelangen, ist es nicht notwendig, die genaue Augenzahl zu würfeln. Restliche Würfelpunkte verfallen dann einfach.

Wenn du auf einer Gefühlseinsel ankommst, schau dir deine Handkarten an und wähle eine oder mehrere Karten aus, die für dich die Gefühle dieser Gefühlseinsel widerspiegeln.

Erzähle nun mit Hilfe dieser Karten eine Geschichte zu diesen Gefühlen oder drücke die Gefühle auf andere Weise aus. Die Geschichten können wahre Begebenheiten aus deinem eigenen Leben sein. Wie tiefgehend und bedeutungsvoll du sie erzählst, bleibt völlig dir überlassen. Möchtest du nichts erzählen, was du wirklich erlebt hast, kannst du auch Geschichten aus einer allgemeineren Perspektive heraus erzählen. Zum Beispiel kannst du generell beschreiben, in was für Situationen du das betreffende Gefühl hast. Oder du kannst ausgehend von der Zeichnung auf der Gefühlskarte beschreiben, wie wohl die abgebildete Figur dieses Gefühl wahrnimmt. Du kannst deine eigenen Gefühle und Erfahrungen so viel oder so wenig einbringen, wie du möchtest und wie du dich wohlfühlst. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, die Bedeutung jeder Gefühlskarte ist immer persönlich und kann für jeden etwas anderes bedeuten.

Für jede erzählte Geschichte bekommst du ein Gefühlsplättchen der betreffenden Gefühlsinsel. Schaffst du es, gleich mehrere Gefühlskarten mit deiner Geschichte zu verbinden, kannst du auch mehrere Gefühlsplättchen erhalten. Für jede Gefühlskarte, die du in deine Geschichte einbaust, nimmst du dir ein Gefühlsplättchen. In deinem Zug kannst du nur Gefühlsplättchen von **einer** Gefühlsinsel bekommen.

Andere Spieler können auch Gefühlsplättchen erhalten, wenn du am Zug bist. Dies ist möglich, indem sie sich an dem Gespräch beteiligen. Zum Beispiel indem sie mit Hilfe einer eigenen Gefühlskarte eine Geschichte erzählen, die sich auf das betreffende Gefühl bezieht, oder indem sie auch ohne Gefühlskarte auf deine Geschichte eingehen. Die anderen Spieler können außerdem Tipps geben und ihre Erfahrungen teilen, wie sie mit Gefühlen in schwierigen Situationen umgegangen sind oder wie sie es geschafft haben, in bestimmten Situationen wieder positiv zu denken und zu fühlen. Jede Art der Beteiligung an einer Geschichte wird ebenfalls mit einem Gefühlsplättchen der betreffenden Insel für diesen Spieler belohnt.

Wenn ein Spieler von der Geschichte eines anderen Spielers besonders berührt ist, steht es ihm frei, diesem Spieler eines von seinen eigenen gesammelten Gefühlsplättchen als Aufmunterung oder Anerkennung zu geben.

Wenn du deine Geschichte erzählt hast und die Gefühlsplättchen verteilt sind, ist dein Zug zu Ende. Ziehe vom Gefühlskartenstapel so viele Karten nach, dass du wieder 6 Karten auf der Hand hast.

DU KANNST AUCH PASSEN

Wenn du auf einer Gefühlsinsel ankommst und dir keine Geschichte dazu einfällt oder du keine Geschichte dazu erzählen möchtest, kannst du auch passen. Wenn du möchtest, hast du nun auch die Möglichkeit, alle deine Gefühlskarten gegen neue auszutauschen – zum Beispiel wenn du denkst, dass du zu deinen aktuellen Karten keine Geschichte erzählen kannst.

ENDE DES SPIELS

Das Spiel endet, sobald ein Spieler Gefühlsplättchen von mindestens 5 verschiedenen Gefühlsinseln gesammelt hat. Bei diesem Spiel ist jeder, der den Mut hat, sich ins Spiel einzubringen, ein Gewinner! Wenn ihr nur einen Gewinner ermitteln wollt, so ist es der Spieler, der die meisten Gefühlsplättchen gesammelt hat. Alternativ könnt ihr euch auch ein anderes Spielende ausdenken.

TIPPS

Hier findet ihr ein paar hilfreiche Fragen und Hinweise, die euch den Einstieg in das Geschichtenerzählen vereinfachen sollen:

Wie fühlst du dich gerade, wie fühlst du dich heute? Wie hast du dich gestern oder letzte Woche gefühlt? Was lösen die Gefühle in dir aus? Warum nimmst du die Gefühle so wahr?

Was denkst du, wenn du dich so fühlst? Wie reagierst du in diesen Situationen? Was für Reaktionen sind typisch für dich in Zusammenhang mit bestimmten Gefühlen?

Womit ist das Gefühl verbunden oder womit könnte es verbunden sein? In welchen Situationen empfindest du typischerweise dieses Gefühl? Ist dieses Gefühl mit anderen Menschen oder anderen Gefühlen verbunden?

Was für Erinnerungen verbindest du mit diesem Gefühl? Denkst du bei diesem Gefühl an eine bestimmte Situation? Wie fühlt es sich an, sich hier und jetzt daran zu erinnern?

Falls es ein Gefühl in einer schwierigen Situation ist, wie hast du gelernt, dem Gefühl zu begegnen und damit umzugehen? Benötigst du mehr Übung darin? Wie könnten dir andere Leute helfen, wenn du dieses Gefühl hast? Was hat dir dieses Gefühl Gutes und Nützliches gebracht, bzw. könnte es dir bringen? Wie, denkst du, kann dir das Gefühl selbst helfen?

CupOfTherapy®

Le temps des émotions



Contenu

100 cartes Émotion
4 cartes Île des Émotions
6 personnages
1 dé
1 plateau de jeu
60 pions Émotion



cartes Île des Émotions

carte Émotion

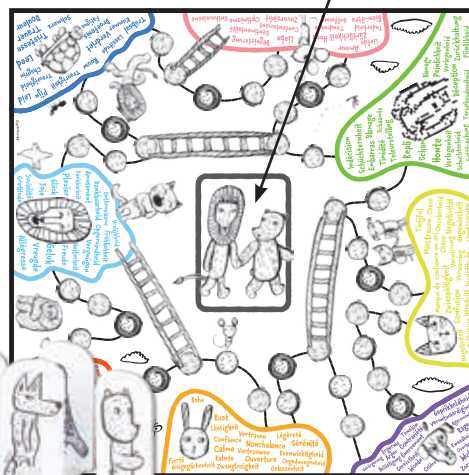
BUT DU JEU

Le but est de collecter le plus de pions possible à partir d'au moins 5 îles des Émotions différentes.

Les pions Émotions sont obtenus en racontant des histoires suscitées par les cartes Émotions, en exprimant ses sentiments, ses pensées et ses souvenirs ou en prenant part aux histoires des autres joueurs.



pions Émotion



PRÉPARATION

Ouvrez le plateau et placez-le au milieu de la zone de jeu. Mélangez les cartes Émotion et distribuez-en 6 à chaque joueur. Placez le reste des cartes Émotion face cachée au centre du plateau. Placez les cartes Île des Émotions près du plateau, de façon à ce que tout le monde puisse les voir. Elles servent à vous rappeler l'émotion associée à chaque île. Avant la première partie, vous devez détacher les pions Émotion de leur planche.

Chaque joueur choisit un personnage et le place sur l'un des points de départ du plateau. Choisissez qui commence, puis tournez dans le sens des aiguilles d'une montre.



point de départ

COMMENT JOUER

Lorsque c'est à vous de jouer, lancez le dé et avancez votre personnage sur le plateau du résultat obtenu. Vous pouvez vous déplacer dans n'importe quelle direction. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser les échelles comme raccourcis. Il n'est pas obligatoire d'obtenir le chiffre exact pour se rendre sur une île.

Lorsque vous parvenez jusqu'à une île, consultez les cartes Émotion de votre main et choisissez-en une ou plusieurs qui vous font vous sentir comme l'une des émotions de cette île. À l'aide de ces cartes, racontez une histoire en rapport avec ces émotions ou exprimez les émotions d'une autre manière. Ces histoires peuvent être tirées de votre

propre expérience et être aussi profondes et significatives que vous le souhaitez. Ou bien elles peuvent être appréciées dans une perspective plus universelle. Par exemple, vous pouvez vouloir décrire comment et dans quel type de situation vous ressentez, ou avez ressenti, l'émotion en question. Ou raconter comment vous pensez que le personnage de la carte vivrait cette émotion. Vous pouvez vous investir dans le jeu autant que vous le souhaitez. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, le sens derrière chaque carte Émotion est toujours personnel.

Pour chaque histoire que vous racontez vous recevez un pion Émotion de l'île en question. Vous pouvez gagner plus d'un pion à la fois si vous êtes capable de lier plus d'une carte Émotion à votre histoire. Chacune des cartes jouées est toujours récompensée par un pion Émotion. Les pions Émotion ne sont accordés que pour une seule île par tour.

Les autres joueurs peuvent également gagner des pions Émotion lors du tour d'autres joueurs. Ceci est possible en prenant part à la conversation : en partageant une histoire en rapport avec une émotion de l'île en question à l'aide de l'une des cartes de leur main, ou en rapport avec l'histoire d'un autre joueur et ce même sans carte. Les joueurs peuvent également partager des conseils sur la façon dont ils ont réussi à gérer des émotions compliquées ou comment ils sont parvenus à rendre leurs sentiments et leurs pensées plus positifs dans différentes situations. Toute participation est récompensée par un jeton Émotion de l'île en question.

Si un joueur est particulièrement touché par l'histoire d'une autre personne, il est libre de lui donner des pions en guise d'encouragement, en plus des pions Émotion qu'elle a pu collecter.

Lorsque votre tour est terminé, reprenez des carte Émotion du paquet afin d'en avoir toujours six en main.

VOUS POUVEZ TOUJOURS CHOISIR DE PASSER

Si vous parvenez sur une île où vous ne vous sentez pas capable de parler de cette émotion ou si vous ne savez pas quoi dire pour le moment, vous pouvez toujours choisir de passer. Vous pouvez aussi choisir d'utiliser votre tour pour échanger toutes vos cartes Émotion contre six nouvelles si vous n'avez rien à dire à leur propos.

FIN DE LA PARTIE

La partie se termine lorsqu'un joueur possède un pion Émotion provenant d'au moins cinq îles différentes. Tous les joueurs qui ont eu le courage de s'impliquer sont déclarés vainqueurs ! Si vous souhaitez déterminer un seul vainqueur, ce sera le joueur avec le plus de pions Émotion. Vous pouvez aussi décider d'une fin alternative.

CONSEILS

Ci-dessous, vous trouverez quelques questions utiles et des indications pour vous lancer dans la narration :

Comment vous sentez-vous maintenant, comment vous êtes-vous senti aujourd'hui, ou hier ou la semaine dernière ? Où avez-vous ressenti des émotions ? Qu'est-ce que ça fait de ressentir ces émotions ? Quelles choses les émotions affectent-elles ? Pourquoi cela fait-il se sentir comme ça ?

Quelles sortes de pensée se forment lorsque je me sens comme cela ? Comment j'agis dans ces situations ? Quelles sortes de réactions me sont typiques quand je suis associé à cette émotion ?

Quel est le sentiment connecté ou à quoi pourrait-il être connecté ? Dans quels types de situation je ressens cette émotion ? Cette émotion est-elle connectée à d'autres personnes ou à d'autres émotions ?

Quels types de souvenir j'associe à cette émotion ? Cette émotion évoque t'elle un événement ou un souvenir particulier ? Qu'est-ce que ça fait de s'en souvenir ici et maintenant ?

S'il s'agit d'une émotion compliquée, comment ai-je appris à y faire face et à la surmonter ? À quoi ai-je besoin de davantage m'entraîner ? Comment les autres personnes pourraient-elles m'aider lorsque je ressens cette émotion ? Quelles choses bonnes et utiles cette émotion a-t-elle amenées ou pourrait-elle amener ? Comment je pense que cette émotion m'aide ?

CupOfTherapy®

Tijd voor emoties



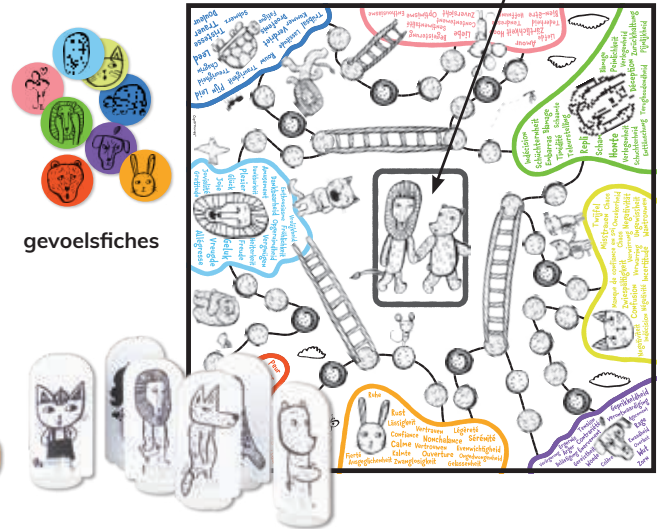
Inhoud
 100 gevoelskaarten
 4 gevoelseilandkaarten
 60 gevoelsfiches
 6 pionnen
 1 dobbelsteen
 1 speelbord



DOEL VAN HET SPEL

Verzamel zo veel mogelijk gevoelsfiches van minstens 5 verschillende gevoelseilanden.

Gevoelsfiches krijg je als je verhalen vertelt die bij de gevoelskaarten passen en op die manier je gevoelens, gedachten en ervaringen uitdrukt. Bovendien kun je gevoelsfiches krijgen, als je aan de verhalen van anderen bijdraagt.



VOORBEREIDING

Leg het speelbord in het midden van de tafel zodanig dat iedereen er goed bij kan. Schud de gevoelskaarten en geef iedere speler 6 kaarten. Leg de overige kaarten omgekeerd op een stapel op de gemarkeerde plek in het midden van het speelbord. Leg de gevoelseilandkaarten naast het speelbord klaar, zodat iedereen ze goed kan zien. Hierop kun je zien welk gevoel bij welk gevoelseiland hoort.

Nu kiest iedereen een pion en plaatst deze op een van de startvelden op het speelbord. Wijs een speler aan die mag beginnen.



startvelden

HET SPEL ZELF

Jullie spelen om de beurt met de wijzers van de klok mee. Als jij aan de beurt bent, gooi je de dobbelsteen één keer en verplaats je je pion net zo veel velden op het speelbord als het aantal ogen dat je hebt gedobbeld. Je mag je pion in een willekeurige richting verplaatsen en ook de ladders gebruiken om een kortere weg te nemen. Om op een gevoelseiland terecht te komen hoef je niet precies het aantal ogen te dobbelen. De resterende ogen vervallen gewoon.

Als je op een gevoelseiland terechtkomt, bekijk je de kaarten op je hand en kies je één of meerdere kaarten die voor jou de gevoelens van dit eiland weerspiegelen. Vertel nu aan de hand van deze kaarten een verhaal over deze

gevoelens of druk de gevoelens op een andere manier uit. De verhalen kunnen echte gebeurtenissen uit je leven zijn. Je bepaalt zelf hoe diepgaand of veelzeggend je verhaal is. Als je niets wilt vertellen wat je zelf hebt beleefd, kun je ook verhalen vanuit een algemener perspectief vertellen. Je kunt bijvoorbeeld in het algemeen beschrijven in wat voor situaties je dit gevoel hebt. Uitgaande van de afbeelding op de gevoelskaart kun je ook beschrijven hoe de figuur op de kaart dit gevoel beleeft. Je mag zo veel of zo weinig van je eigen gevoelens en ervaringen erin verwerken als je wilt en je zelf prettig vindt. Er zijn geen goede of foute antwoorden; de betekenis van elke gevoelskaart is altijd persoonlijk en kan voor iedereen iets anders betekenen.

Voor elk verhaal dat je vertelt, krijg je een gevoelsfiche van het bijbehorende gevoelseiland. Als je erin slaagt om meerdere gevoelskaarten met je verhaal te verbinden, kun je ook meerdere gevoelsfiches krijgen. Voor elke gevoelskaart die je in je verhaal kunt verwerken, pak je een gevoelsfiche. Tijdens je beurt kun je alleen gevoelsfiches van één gevoelseiland krijgen.

De medespelers kunnen ook gevoelsfiches krijgen als een andere speler aan de beurt is. Dit kan door aan het gesprek bij te dragen, bijvoorbeeld door aan de hand van een eigen gevoelskaart een verhaal te vertellen dat betrekking heeft op het gevoel van het gevoelseiland of door ook zonder gevoelskaart in te gaan op het verhaal van de speler die aan de beurt is. De andere spelers kunnen bovendien tips geven en hun ervaringen delen hoe ze in moeilijke situaties met gevoelens zijn omgegaan of hoe het hen is gelukt in bepaalde situaties weer positief te denken en een positief gevoel te krijgen. Elke manier om aan een verhaal bij te dragen wordt eveneens met een gevoelsfiche van het bijbehorende eiland voor deze speler beloond.

Als een speler door het verhaal van een andere speler werd geraakt, mag hij deze speler een van zijn verzamelde gevoelsfiches geven als aanmoediging of waardering.

Als je je verhaal hebt verteld en de gevoelsfiches zijn verdeeld, is je beurt voorbij. Trek van de stapel gevoelskaarten zo veel kaarten na dat je weer 6 kaarten op je hand hebt.

JE KUNT OOK PΑΣSEN

Als je op een gevoelseiland terechtkomt en je geen passend verhaal kunt bedenken of je geen verhaal wilt vertellen, mag je ook passen. Als je wilt, heb je nu ook de mogelijkheid al je gevoelskaarten tegen nieuwe te ruilen,

als je bijvoorbeeld het gevoel hebt dat je over je actuele kaarten geen verhaal kunt vertellen.

EINDE VAN HET SPEL

Het spel is afgelopen zodra een speler gevoelsfiches van minstens 5 verschillende gevoelseilanden heeft verzameld. Bij dit spel is iedereen die de moed heeft om aan het spel bij te dragen een winnaar! Als je toch één winnaar wilt bepalen, is dat de speler die de meeste gevoelsfiches heeft verzameld. Alternatief kun je ook een ander einde van het spel bedenken.

TIPS:

Hieronder staan enkele vragen en tips die jullie kunnen helpen om met vertellen te beginnen:

Hoe voel je je op het moment, hoe voel je je vandaag? Hoe voelde je je gisteren of vorige week? Waar neem je je gevoelens waar? Hoe voelt het om te voelen? Wat roepen de gevoelens bij je op? Waarom neem je je gevoelens op die manier waar?

Wat denk je als je je zo voelt? Hoe reageer je in dit soort situaties? Wat voor reacties zijn typisch voor jou in verband met bepaalde gevoelens?

Waarmee is dit gevoel verbonden of waarmee zou het verbonden kunnen zijn? In welke situaties ervaar je dit gevoel gewoonlijk? Is dit gevoel verbonden met andere mensen of andere gevoelens?

Welke herinneringen verbind je met dit gevoel? Denk je bij dit gevoel aan een bepaalde situatie? Hoe voelt het om er in het hier en nu aan te denken?

Als het een gevoel uit een moeilijke situatie is, hoe heb je geleerd het gevoel te benaderen en ermee om te gaan? Moet je dit vaker oefenen? Hoe kunnen andere mensen je helpen als je dit gevoel hebt? Wat voor goede en nuttige dingen heeft dit gevoel je gebracht of zou het je kunnen brengen? Hoe denk je dat het gevoel zelf je kan helpen?



CupOfTherapy®

CupOfTherapy®
© 2021 CupOfTherapy Oy.
All rights reserved
© 2021 Martinex
All rights reserved
www.martinex.fi



© 2021 HUCH!
www.hutter-trade.com
Author+Illustration: CupOfTherapy®
Design: Aleksí Michelsson
German adaption: Sabine Kondirolli
German Product manager: Tina Landwehr-Rödde

Distributor:
Hutter Trade GmbH + Co KG
Bgm.-Landmann-Platz 1-5
89312 Günzburg | GERMANY

Achtung! Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet. Kleine Teile. Erstickungsgefahr. **Attention!** Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Petits éléments. Dangers de suffocation. **Avvertenze!** Non adatto a bambini di età inferiore a 3 anni. Piccole parti. Rischio di soffocamento. **Waarschuwing!** Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar. Kleine onderdelen. Verstikkingsgevaar.

