

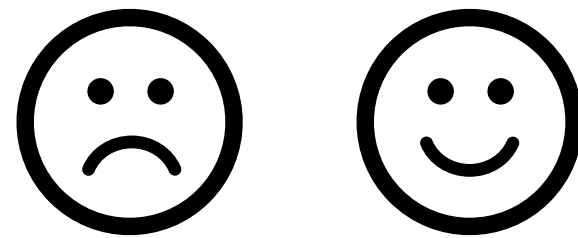


Zeitmaschinen

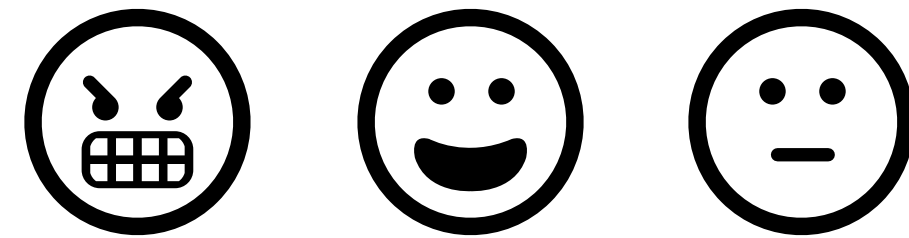
Grundlagenreferat 2

Gefühle aufzeichnen

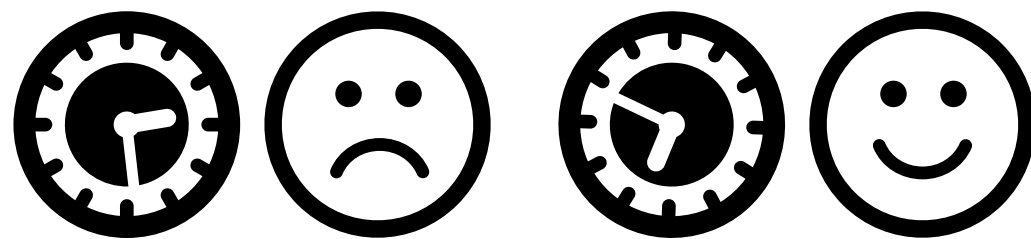
Ergebnisse (gut - schlecht)



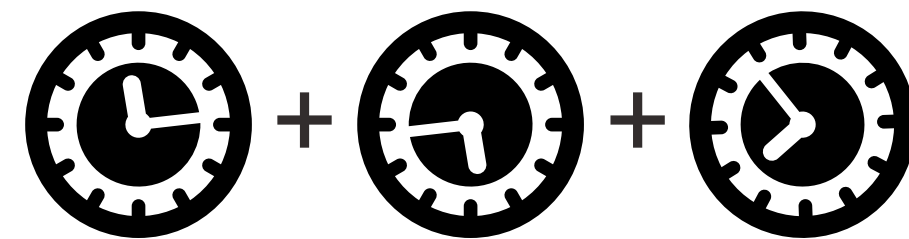
Ergebnisse (Kategorien)



Aufzeichnung (stündlich)



Aufzeichnung (Tagesende)

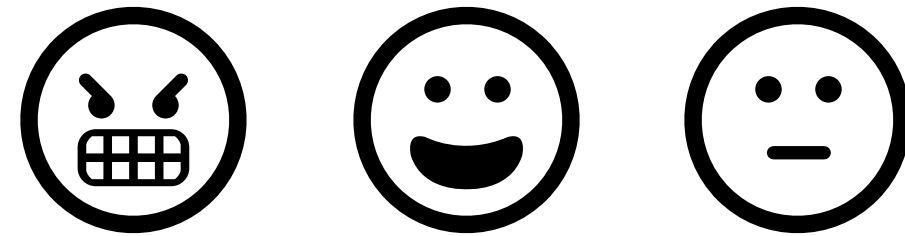


Gefühle aufzeichnen

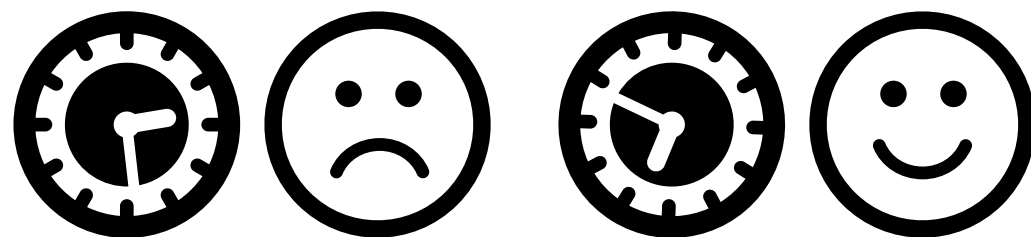
Ergebnisse (gut - schlecht)



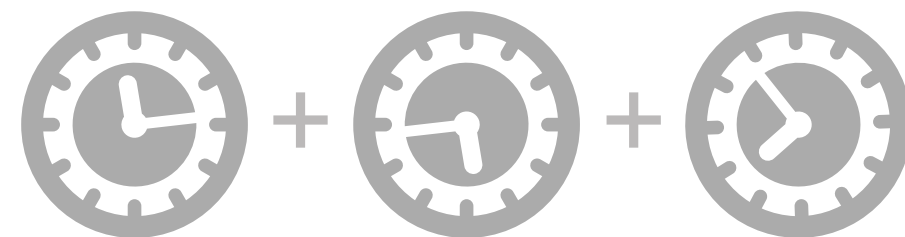
Ergebnisse (Kategorien)



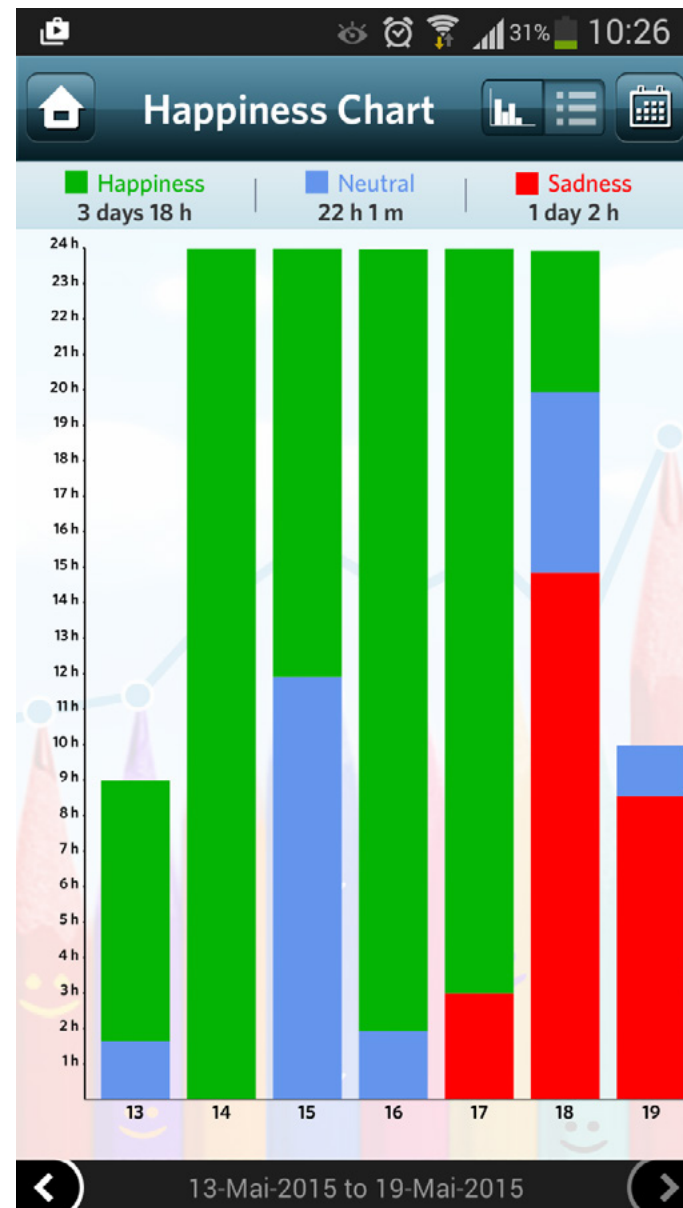
Aufzeichnung (stündlich)



Aufzeichnung (Tagesende)



Ergebnisse gut - schlecht



+ Einfache Eingabe / leichte Entscheidung / zügig



Gut-Schlecht-Wahl



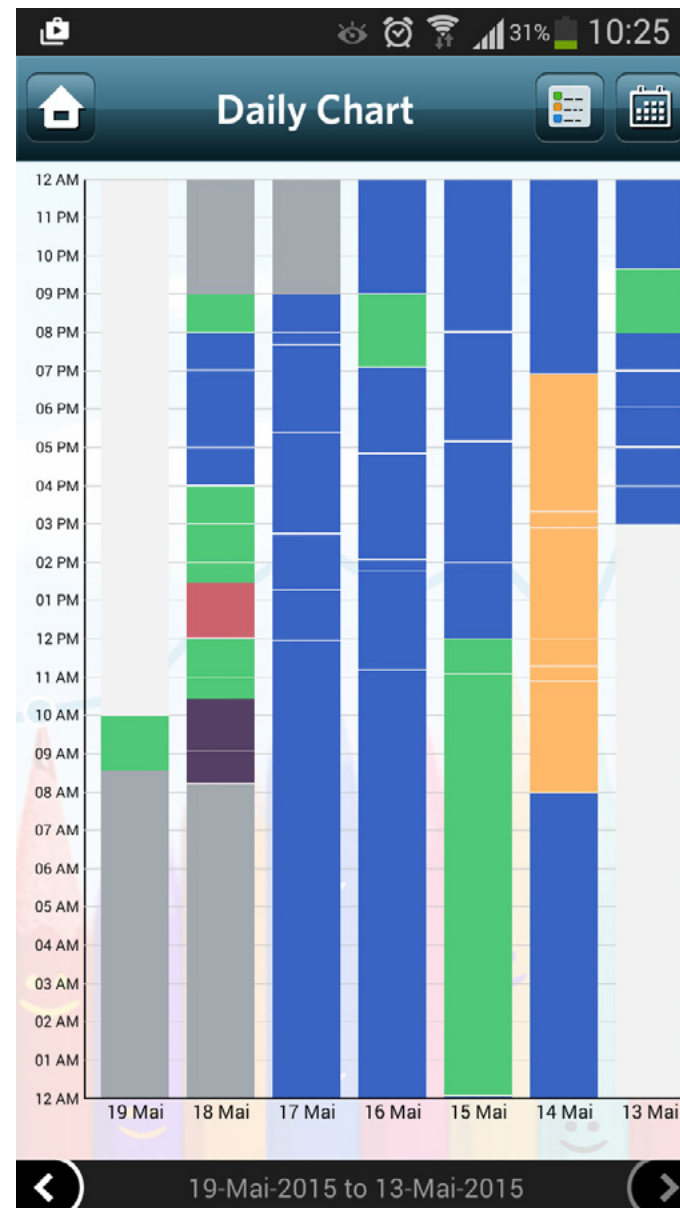
Skala-Punkt

- Auswahlmöglichkeiten sind beschränkt (pos. neg.)
- Auswertung fällt in Schwarzweiß-Motiv (Vielfalt)
- Stark Vereinfachtes auch weniger reizvoll

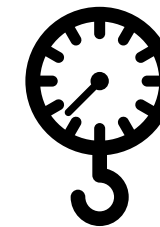
Ergebnisse Kategorien



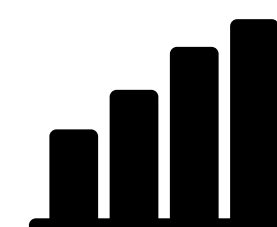
- glücklich
- aufgeregt
- neutral
- traurig
- ängstlich
- wütend



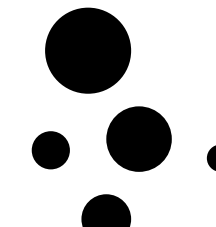
- + Treffendere Auswahlmöglichkeiten
- + Interessantere Auswertung / Ergebnisse



Ergebnisse wiegen



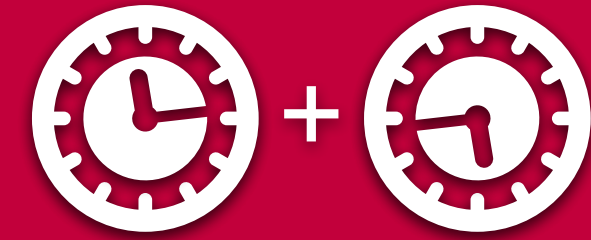
Diagramme



Kugelelemente

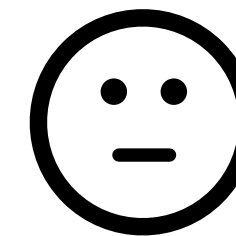
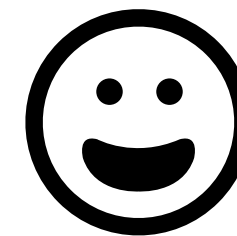
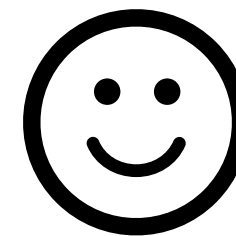
- Auswahlmöglichkeiten nicht 100% perfekt
- Zu feine Statistik (?)

Aufzeichnung Tagesende



- ncgraphics

- + Zeit nehmen, Tag aktiv reflektieren
- + Eingabe führt sofort zu Ergebnis



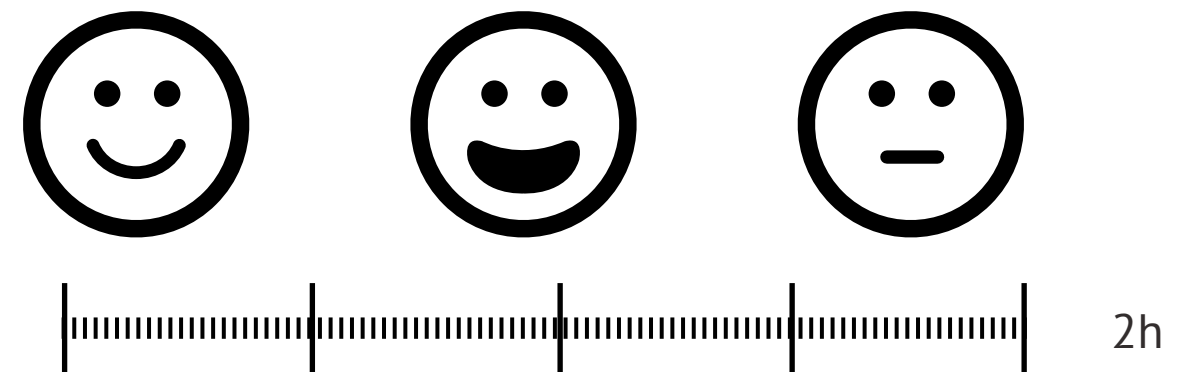
- keine lückenlose Aufzeichnung
- Verfälschung durch letzte Eindrücke

Aufzeichnung stündlich



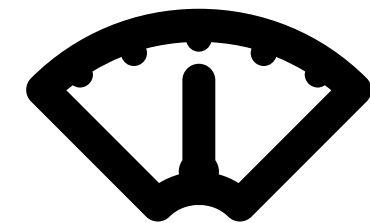
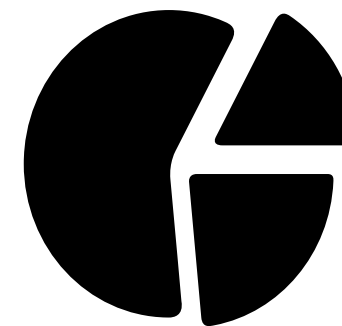
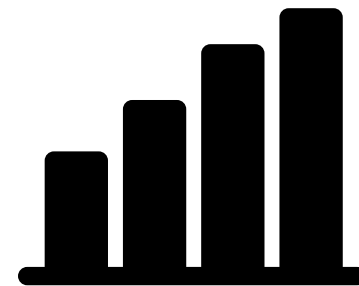
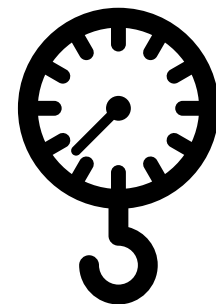
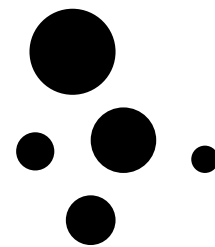
- iceviking

- + Alarm, Fingertipp, Abspeichern
- + Aktuelle Gefühlslage (je nach Intervall)



- Unterbrechungen im Alltag

Den Tag visualisieren Empfindbarkeit ?



Ziele

- **Selbstreflektion** (Tracking, Auswertung & Übersicht)
- **Visualisierung** (generativ durch getrackte Ereignisse)
- **Gefühle teilen** (Gefühle anderer selbst erleben)

Mittel

- **App** (für das Tracking)
- **Javascript-Anwendung** (Auswertung & Übersicht)
- **Online-Plattform** (Teilen der Gefühle)

Gefühlstagebuch therapeutisch

Problem

- **Fühlen wurde verlernt** (Depression, Drogenmissbrauch, starkes neg. Ereignis, Alltagsstress)

Ziel

- **Gefühle bewusst regelmäßig reflektieren** (Schulung der Selbstwahrnehmung)
- **Vergleich Kopf- & Bauchgefühl** (Verbindung wieder knüpfen)
- **wieder positive Gefühle wahrnehmen** (1 pos. Ereignis = 1 Stein im Beutel; Tagesende Sammlung und Zuordnung)

Auswertung

- **Selbstreflektion**
- **Psychotherapeut**
- **Familie, Freunde**

Gefühlstagebuch therapeutisch

Gefühle

Gedanken

Erinnerungen

- **Notizen** als Stichworte? als Audioaufnahme?
- **Emotionstraining** Glücksgefühle gezielt fördern
- **Traumtagebuch** Träume visualisieren?

Erfahrungen

Erkenntnisse

Pläne

Wünsche

Vorhaben

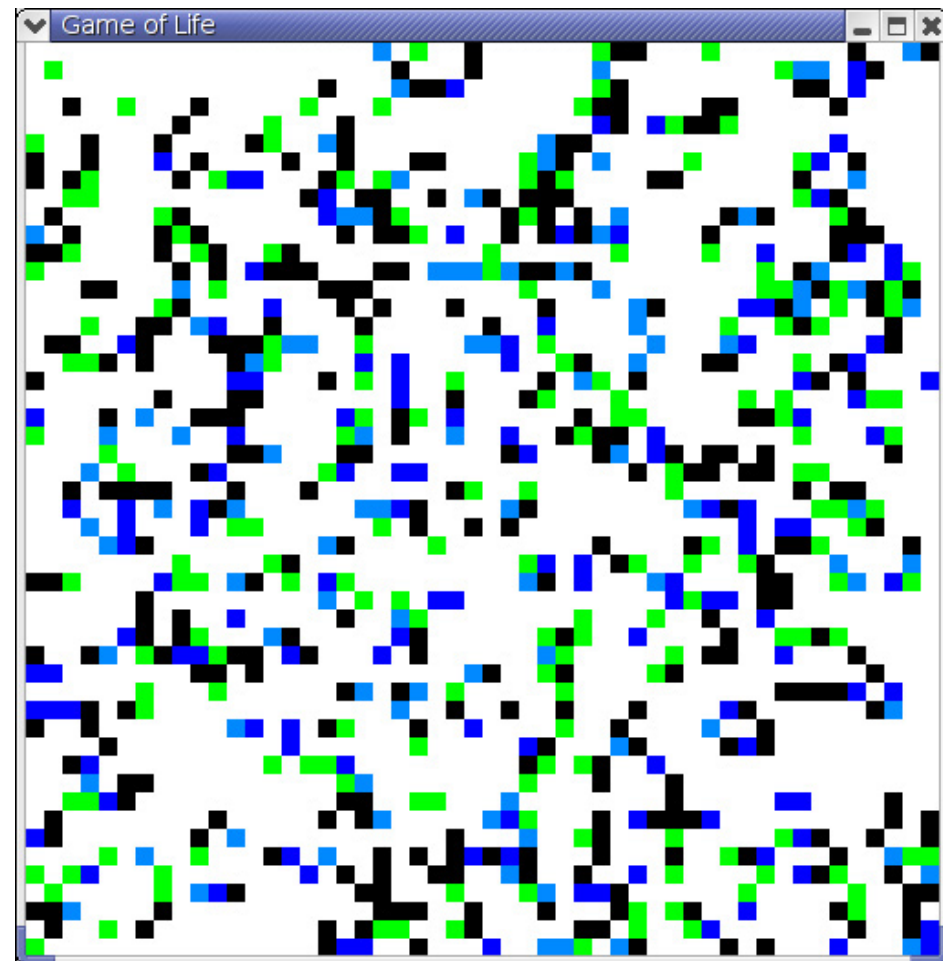
Erfolge

Gefühlstagebuch Sonnenuntergang

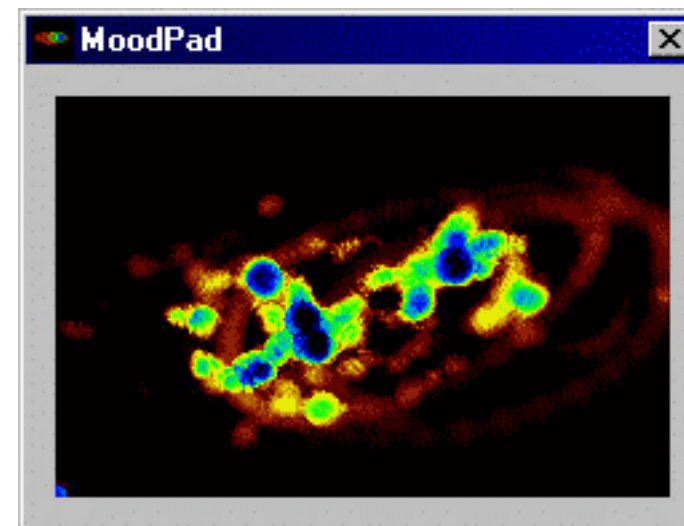


http://tmyun.com/jpeg/yun_544.jpg

Game of Life

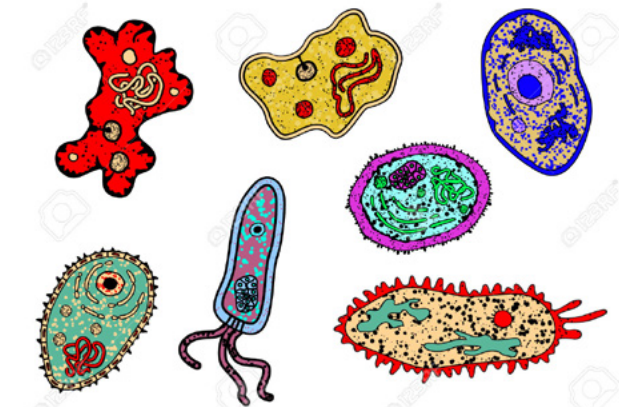


<http://nullprogram.com/img/gol/game-of-life.png>



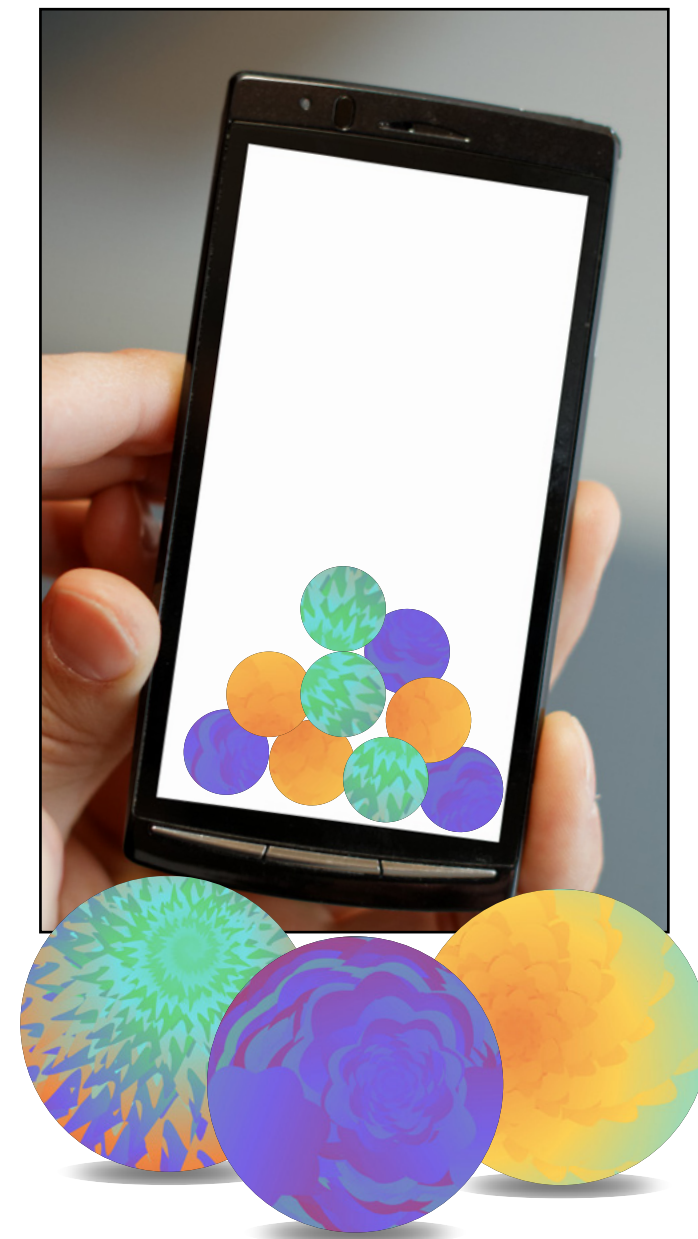
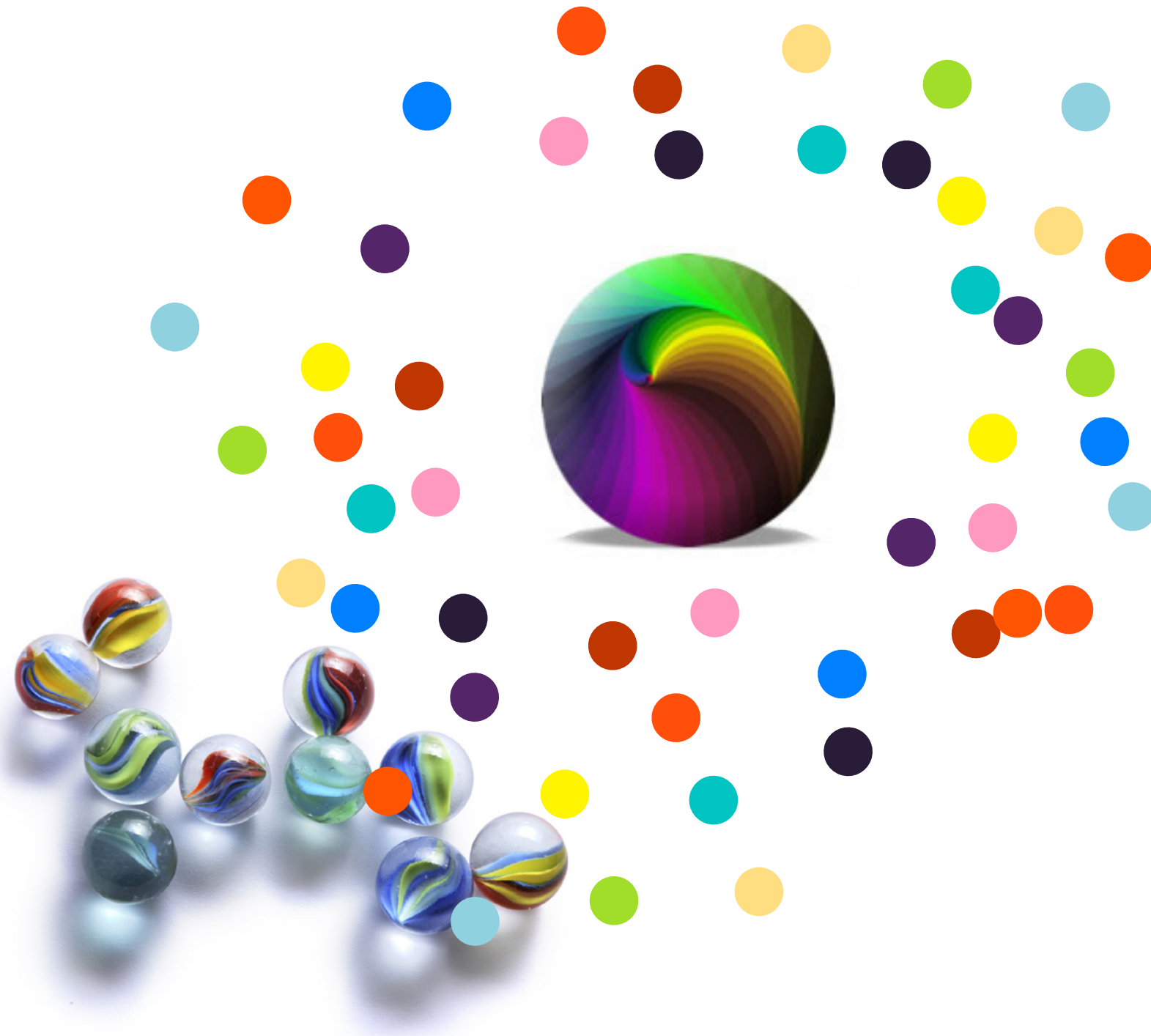
<http://www.hardware-one.com/reviews/tm330t/images/synaptics-moodpad-big.gif>

- inwiefern sind komplexe Objekte repräsentativ?



<http://cdn2.hubspot.net/hub/file-13879647-jpeg>

Murmelsack



Murmelsack

- Soziale Interaktion ?
- Murmeln verschenken / vergleichen
- Murmeln setzen, verlieren, gewinnen
- Physisch machen ?



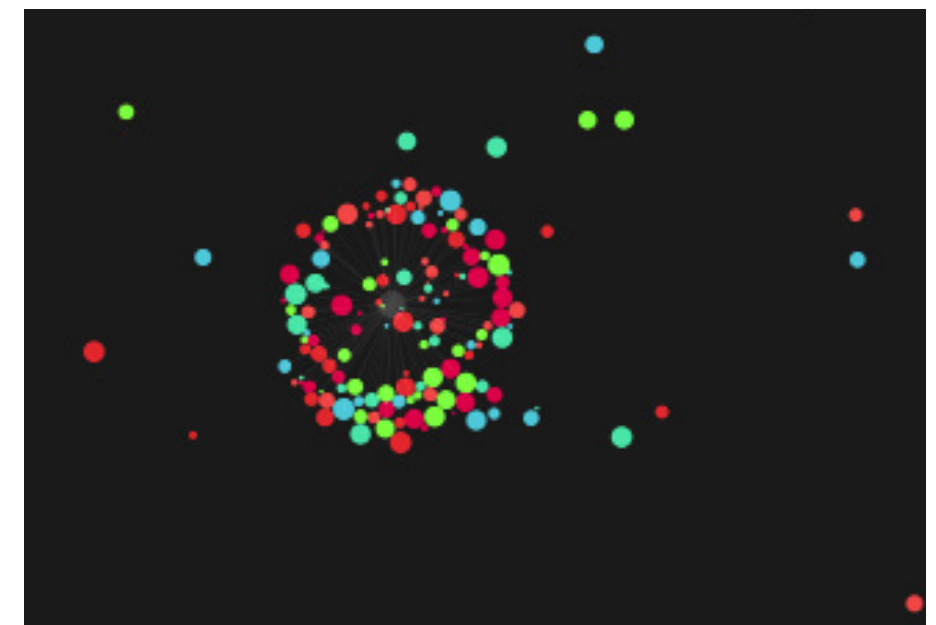
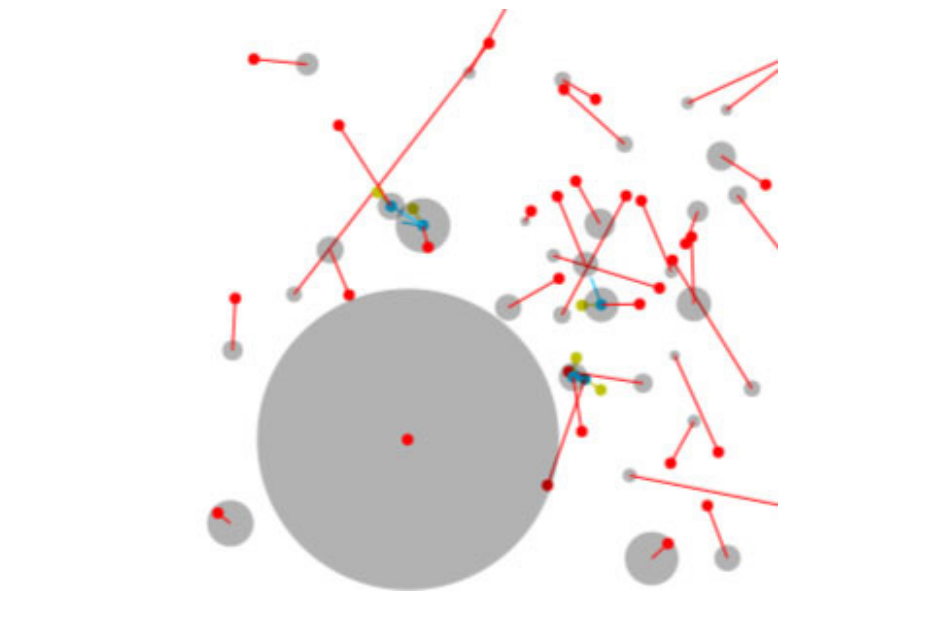
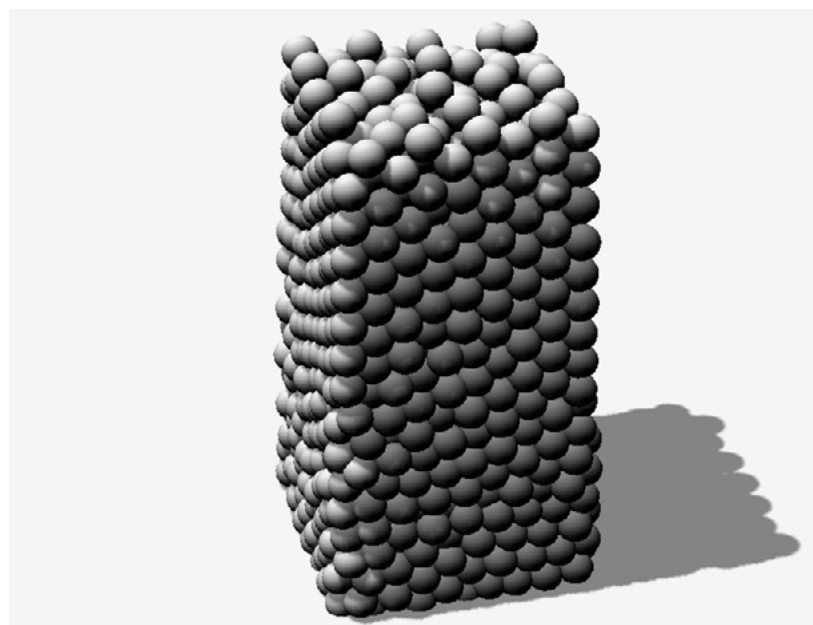
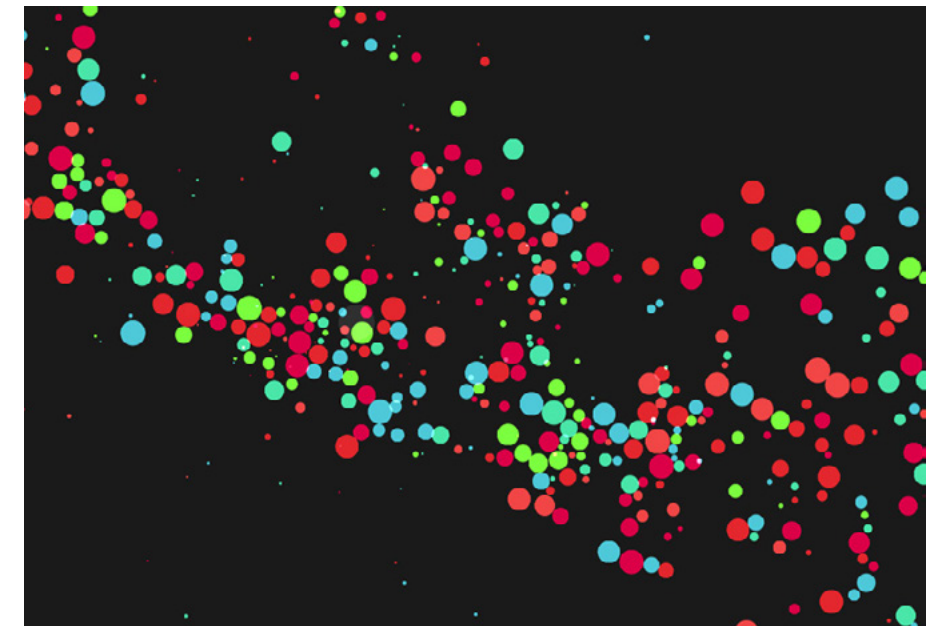
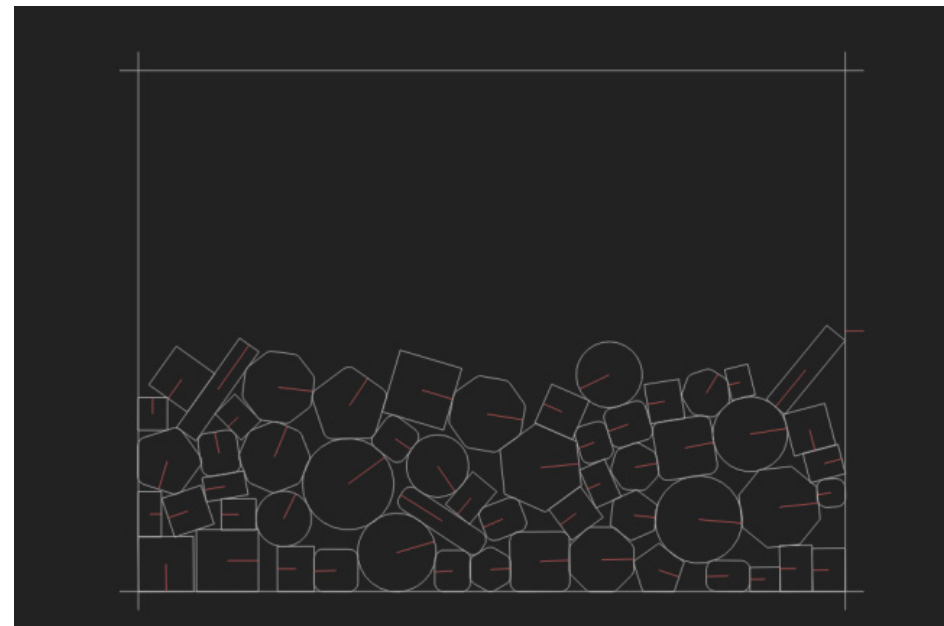
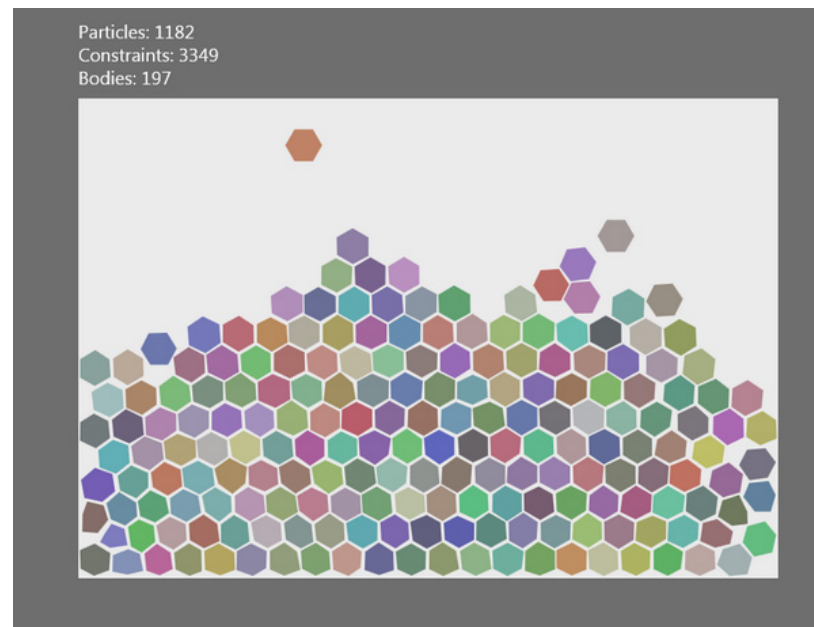
- Zu fern vom Thema / Idee?

Schöne alte Murmelspiele

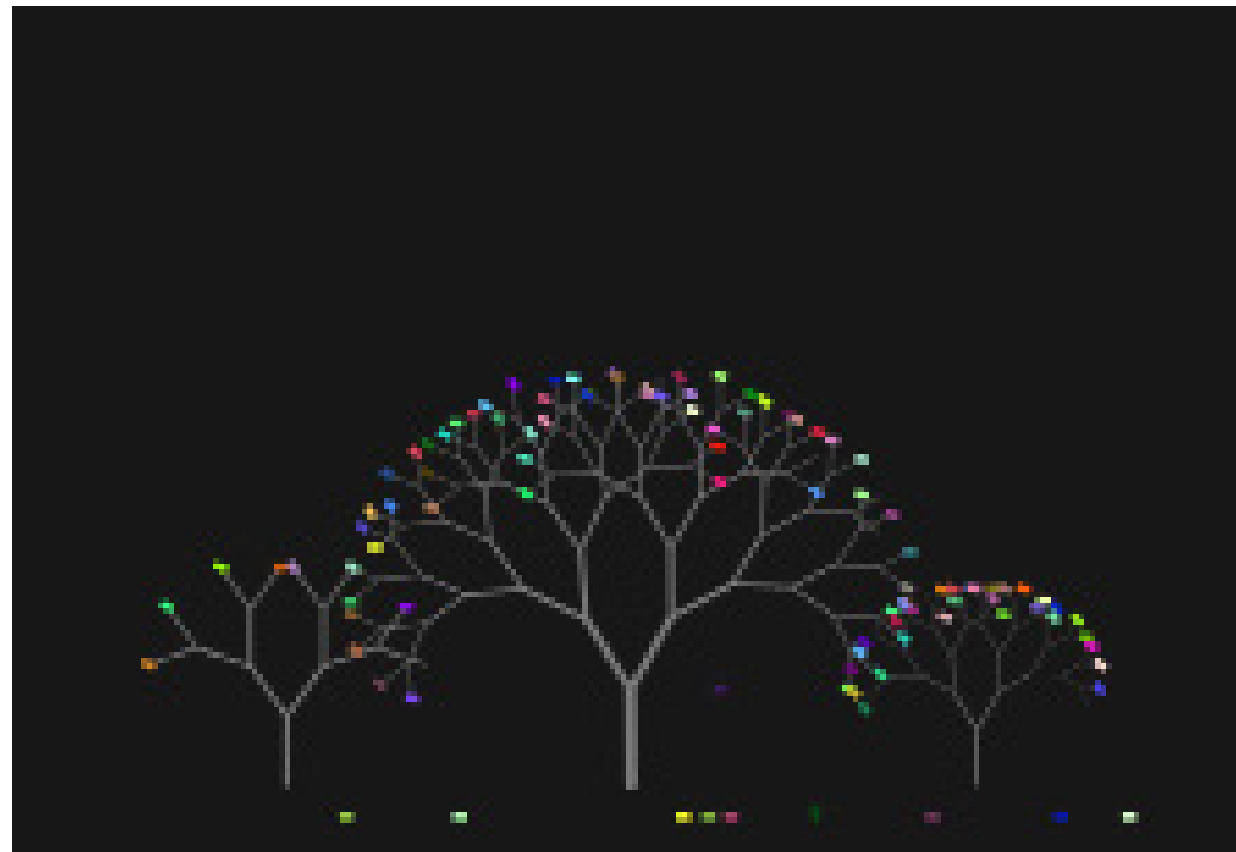
Inhalt

<i>Diese Murmeln braucht ihr zum Spielen...</i>	9	Schusserrollen	19	Der Murrelring	29
<i>Murmel, Marmel, Schusser, Roller...</i>	10	Miniboccia	19	Katz und Maus	29
<i>Stoßtechniken und Spielablauf</i>	12	Pflaumen pflücken	20	Das Murrelschießen	30
<i>Einfach mit Murmeln spielen</i>	14	Die Murrelleiter	20	Murrelhüpfen	30
Jonglieren	14	Wer viel wagt, kann viel gewinnen	21	Das magische Dreieck	31
Kühe hüten	14	<i>Grubenspiele</i>	22	Drei nebeneinander	31
Das große Murrelraten	15	Murrelschubsen	22	Murrelmühle	32
Händeraten	15	Zielwerfen	22	Das große Murrel-A	32
Das Schloßchen	16	Doppelpass	23	Der Murrelhimmel	33
Das Römische Kastell	16	Murrelclicken	23	<i>Murreln und mehr</i>	34
Zielmurrel	17	Murrelwerfen	24	Glücksstein	34
Lustiges Murrelrennen	17	Das große Murrelwerfen	24	Schuhschießen	34
Spannjagen	18	Dreiloch	24	Murreln versenken	35
Maßarbeit	18	Sieben Gruben	25	Torbogenschießen	36
		Fünfloch	26	Murrel im Karton	36
		Königsgrube	26	Murrelgolf	37
		Neunloch	27	Hindernisrennen	38
		<i>Kreis, Kreuz, Dreieck, Quadrat, Rechteck...</i>	28	Murrelrollen	39
		Das Murrelkreuz	28	Murrelbahn	
		Der Murrelkreis	28	aus Sand	39
				Die besten Spielorte	40

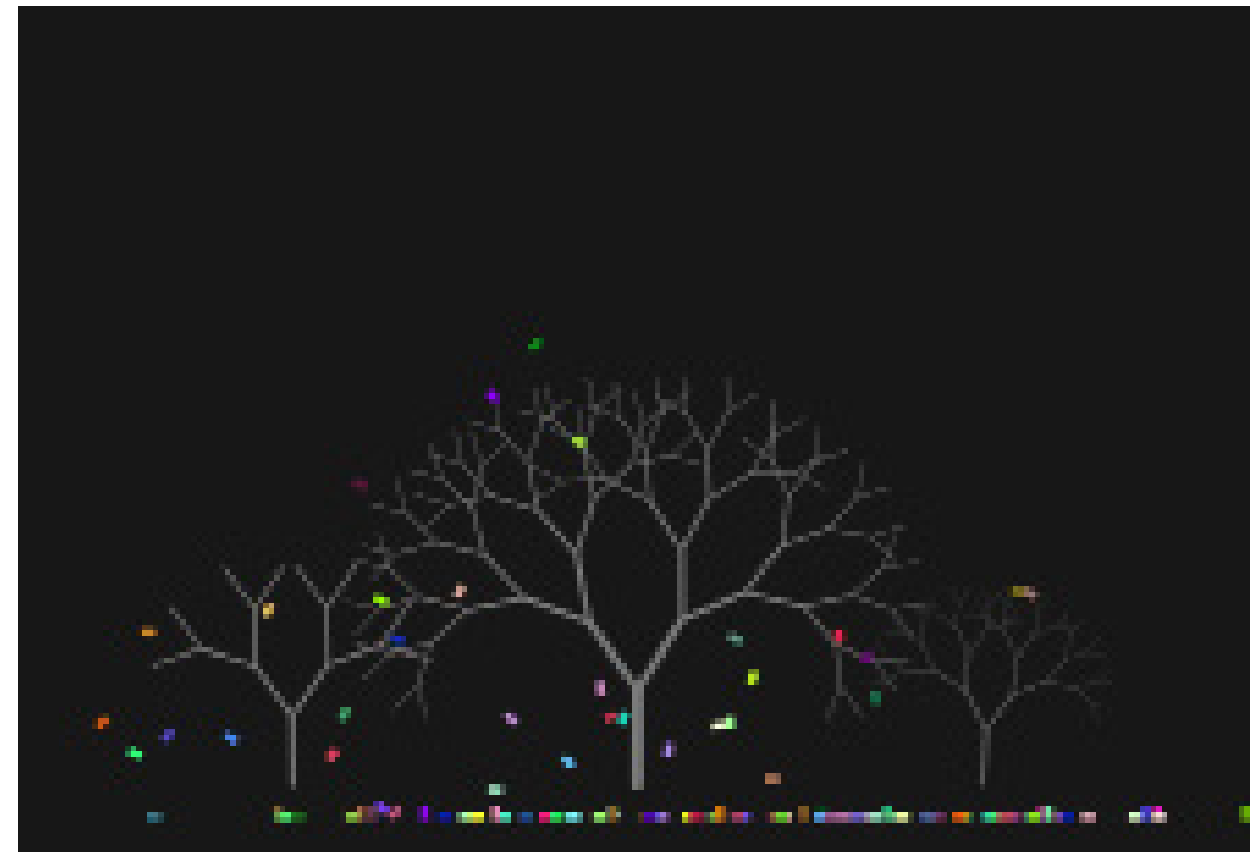
Murmelsack



Bäumchen schüttel dich



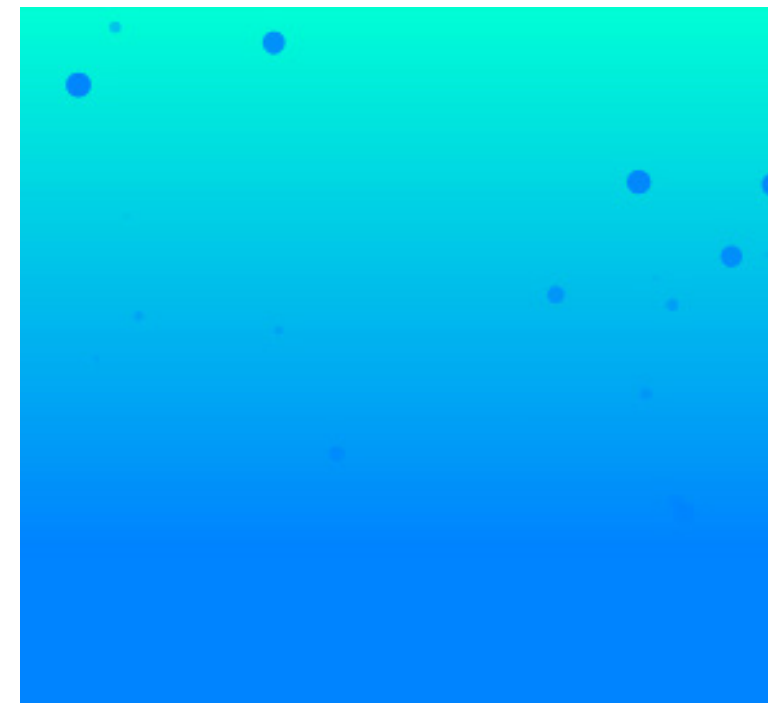
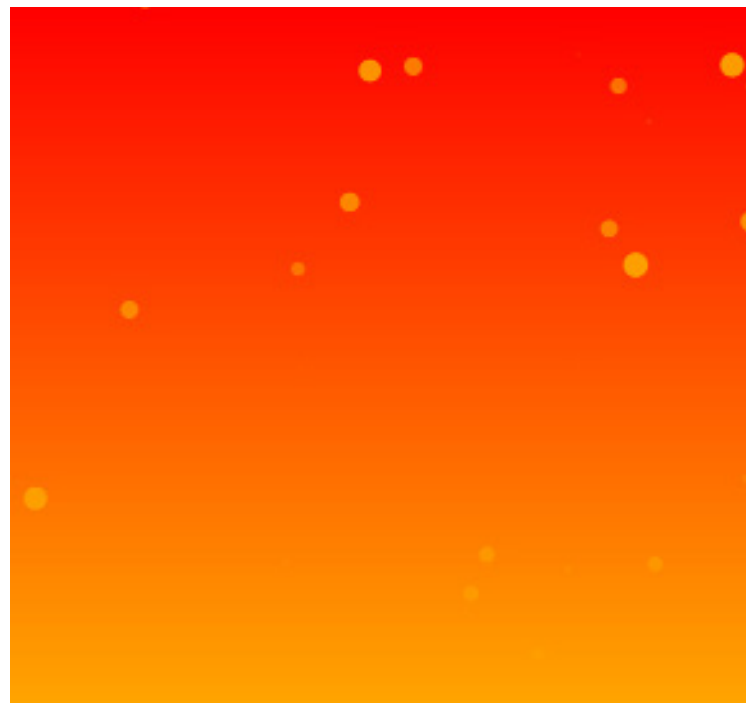
- 1 Tag = 1 Baum
- 1 Blatt = 1 Stunde
- Baum schütteln, Blätter fallen



- Blätter werden gezählt (Tages-Auswertung)
- Blätter verschicken ?
- Theoret. max. 24 Blätter / Äpfel / Zweige ...

Farbmixtur

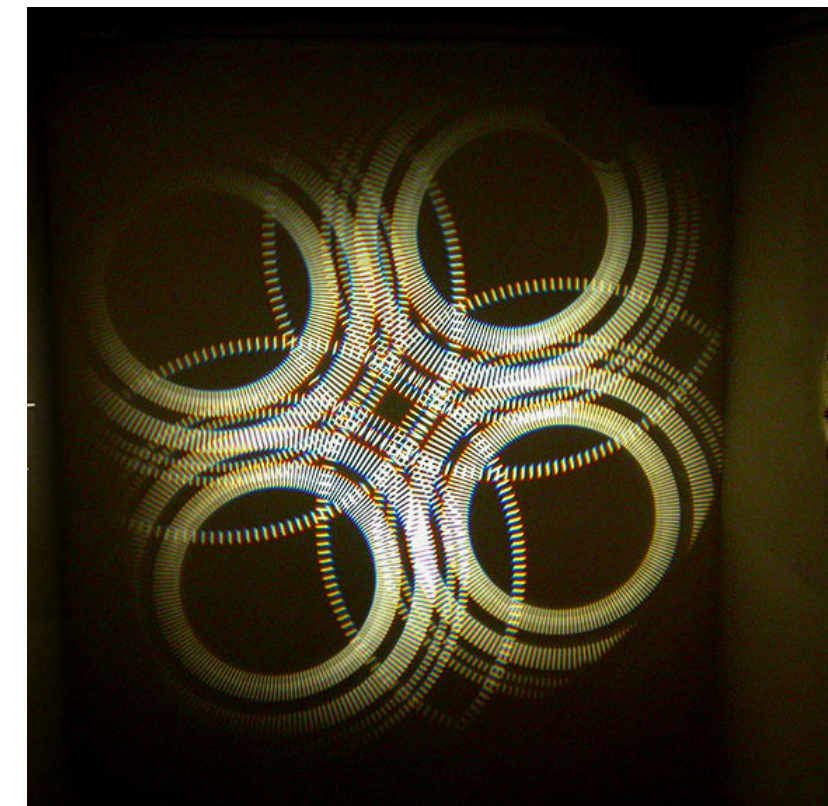
- Tageserlebnisse als Tabletten, die in Flüssigkeit aufgelöst werden
- Färben das Wasser entsprechend der Stimmungstablette
- Interaktion mit den Bläschen ? (representieren Ereignisse?)



Moods physisch



<http://www.trendhunter.com>



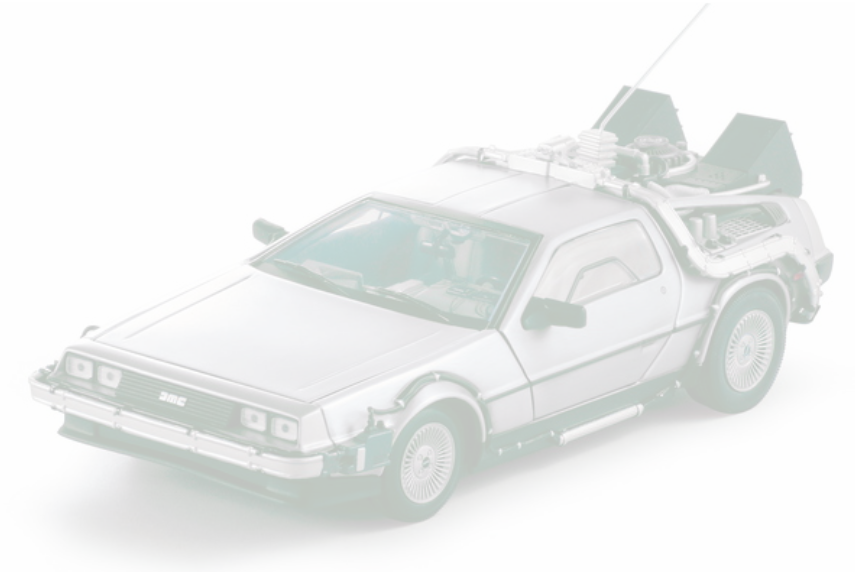
http://blender.petaflop.de/flyer/20061104_Museum-Ludwig_PETAFLOPS-ANTIVIDEO_DSCN7742.jpg

Photo Moods



- Fotosuche im Web aufgrund der Tagesform / Farbgebung
- Generieren eines Mood Albums
- Motive prägnanter als Farben ?

<http://www.lishconcepts.com/wp-content/uploads/Moodboard-styling-project-personal.jpg>



Vielen Dank
für eure Zeit!