




 Stiftung  
 Pro **Emotions** Kultur

**traurig?**<sup>ch</sup>  
 Gefühle. Leben. Lernen.




 Stiftung  
 Pro **Emotions** Kultur

emotionalCare\* ist die Kunst, Raum für Ausdruck und heilsame Transformation von Gefühlen zu schaffen.

Gefühle werden als lebensfördernde Ressource und Qualität respektiert und als Möglichkeit für Verbundenheit und Berührung wertgeschätzt

emotionalCare ist eine in der Schweiz entwickelte Methode aus der Trauer- und Krisenpraxis.

Sie orientiert sich u.a. an einem humanistischen Ansatz, basiert auf der Salutogenese (Gesundheitsentwicklung) und fördert die natürliche Resilienz- (Selbstregulations-) und Empathiefähigkeit des Menschen.

emotionalCare ist praxisorientiert und breit anwendbar -

- in der Begleitung von Erwachsenen und Kindern in Verlust- und Krisensituationen,
- in der Begegnung mit Sterben, Tod und Trauer,
- präventiv zum Aufbau einer gesunden und starken Emotionskompetenz: zum Beispiel in Kindergärten und Schulen, Institutionen wie Behindertenwohnheimen, Pflegezentren, Altersheimen, Unternehmen, usw

# ♥ Herzgefühle

Stiftung  
Pro Emotions Kultur



Entstehen immer dann,  
wenn Du mit Dir selbst in  
Beziehung bist:

Wärme - Liebe - Einssein -  
Licht - Raum - Leichtigkeit -  
Verbundenheit

.....

# ♥ Herzgefühle

Stiftung  
Pro Emotions Kultur



## ♥ Wutgefühle

Stiftung  
Pro EmotionsKultur



Entstehen immer dann,  
wenn Grenzen verletzt  
werden:

Kraft - Hitze - Ungerechtigkeit  
- Ausdruck - Aggression -  
Entladung

.....

## 💧 Trauergefühle

Stiftung  
Pro EmotionsKultur



Entstehen immer dann,  
wenn etwas nicht so ist, wie  
es sein sollte:

Schmerz - Einsamkeit -  
Hoffnungslosigkeit -  
Verzweiflung - Verlust - Leere

.....

# Trauergefühle

Stiftung  
Pro EmotionsKultur



# Gemeinschaftsgefühle

Stiftung  
Pro EmotionsKultur



Entstehen immer dann,  
wenn Du mit anderen in  
(Herzens-)Beziehung bist:

Freundschaft - Vertrauen -  
Geborgenheit - Dazugehören  
- Gemeinsamkeit - Zuhören

\*\*\*\*\*

# ★ Triumphgefühle

Stiftung  
Pro EmotionsKultur



Entstehen immer dann,  
wenn wir über unsere  
Grenzen hinaus wachsen:

Mut - Bestätigung - Kraft -  
Stolz - Stärke - Selbst-  
Vertrauen - Freude

## Das Buch mit Arbeitsheft

Stiftung  
Pro EmotionsKultur



Arbeitsheft zum Buch

traurig?

Marco entdeckt  
seine Gefühle



www.pro-emotionskultur.de









Stiftung  
Pro Emotions Kultur



Familienprogramm emotionalCare®  
für Eltern und Kinder in Verlustsituationen

Stiftung  
Pro Emotions Kultur





