

b

b bikablo® emotions

Visuelles Wörterbuch
Kleine Figuren mit großen Gefühlen
Visual dictionary
Small figures with big emotions



bikablo® emotions

n. | neuland®



Kleine Figuren mit großen Gefühlen: Emotionen sichtbar machen mit bikablo emotions!

Nichts ist wichtiger (und gleichzeitig schwieriger) für Dialogbegleiter/in* und Gruppe, als den Raum für Emotionen, zwischenmenschliche Prozesse und Gefühlsdynamiken zu öffnen. Authentischer Dialog mit Bildern kann das beste Transportmittel sein, um unausgesprochenes auf den Tisch zu bringen, Bedürfnisse zu äußern, Tabus anzusprechen und ein gemeinsames Verständnis der Situation zu entwickeln.

Als konsequente Weiterentwicklung unserer Visuellen Wörterbücher ist **bikablo emotions** dein Begleiter in Coaching, Training, Mediation, Teamentwicklung und überall sonst, wo Menschen ihre Situation ergründen, sich verändern und besser zusammenarbeiten wollen.

Auf den nächsten Seiten findest du Anregungen, wie du die kleinen Figuren mit ihren großen Gefühlen zum Leben erweckst!

Das bikablo-Team in Köln



*Mehr über die Welt von Facilitating (partizipative Prozessbegleitung) und Visual Facilitating (Prozessbegleitung durch das Sichtbarmachen von Dialog) und Fortbildungen dazu erfährst du auf unseren Websites: bikablo.com und kommunikationslotsen.de

Little figures with big feelings: Make emotions come to life with bikablo emotions!

Nothing is more important (and more difficult) for facilitator* and groups than creating the room for feelings, interpersonal processes and emotional dynamics. Authentic dialogue with images can be the best way to bring what is unsaid to the table, to express needs, address taboos and develop a common understanding of the situation.

As a progression of our Visual Dictionaries, **bikablo emotions** is your companion for coaching, training, mediation, team development and any other context in which people want to understand their situation, make changes, and work together more effectively.

In the following pages, you'll find suggestions on how you can bring the little figures and their big feelings to life.

The bikablo team in Cologne

*To find out more about the world of facilitation, Visual Facilitation (i.e. by making dialogue visible) and related training, check out our websites: bikablo.com and kommunikationslotsen.de

Vorwort	Foreword	3
Inhaltsverzeichnis	Table of contents	4
Tipps und Inspirationen	Tips and inspiration	5
Figuren zeichnen lernen	Learn to draw figures	8

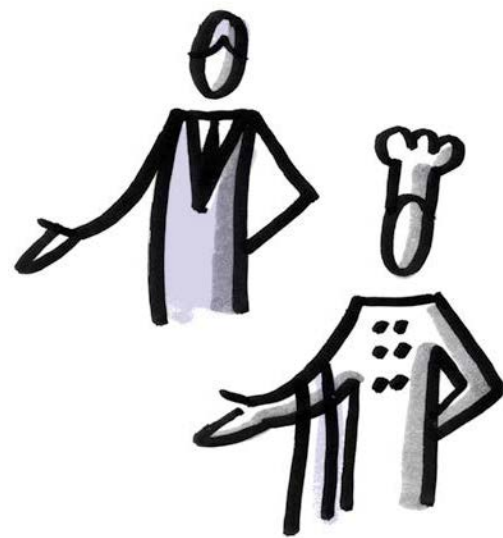
A Emotionen symbolisch darstellen	Present emotions symbolically	12
Emoticons	Emoticons	14
Symbole	Symbols	16
Sprechblasen	Speech balloons	18

B Gefühlswelten mit Figuren	Emotion worlds with figures	20
positiv	Positive	22
negativ	Negative	37

C Bedürfnisse	Needs	52
persönlich	Personal	54
Gemeinschaft	Collective	60
Körper	Physical	64
Geist und Seele	Mind and spirit	66

D emotionale Situationen	Emotional Situations	70
zwischen zwei Menschen	Between two people	72
in der Gruppe	In the group	92
zwischen Führung und Gruppe	Between management and group	100

Schlagwortverzeichnis	Key word index	118
Anhang	Appendix	120
bikablo Produkte	bikablo products	124
Impressum	Imprint	124



Wie verwende ich **bikablo emotions**?

Die neuen emotions-Figuren: Ergänzend zu den Figuren aus bikablo 1 und bikablo 2.0 haben wir zwei neue Figurentypen (»einfach« und »ausgearbeitet«) entwickelt, die über Gestik und Körperhaltung unterschiedlichste Handlungen und Gefühle ausdrücken. Die »ausgearbeiteten« Figuren lernst du im Kapitel B kennen.

Beginne mit den einfachen Figuren und zeichne deine Lieblingsmotive nach unserer Anleitung ab (S. 8). Sobald du sicher im Umgang mit Körperhaltung und Proportionen bist, kannst du die Figuren nach deinen eigenen Vorstellungen variieren und neue Situationen erschaffen.

Mann oder Frau, Chefin oder Außendienstler? Die emotions-Figuren sind androgyn, stellen also weder Mann noch Frau dar. Sie sind auch nicht mit einem Rang oder einer Rolle dargestellt. Wo nötig, kennzeichnest du die Figuren mit einfachen grafischen Elementen. Vermeide es, Klischees und Stereotypen zu stark zu bedienen, da deine Bilder sonst möglicherweise Ablehnung erfahren.

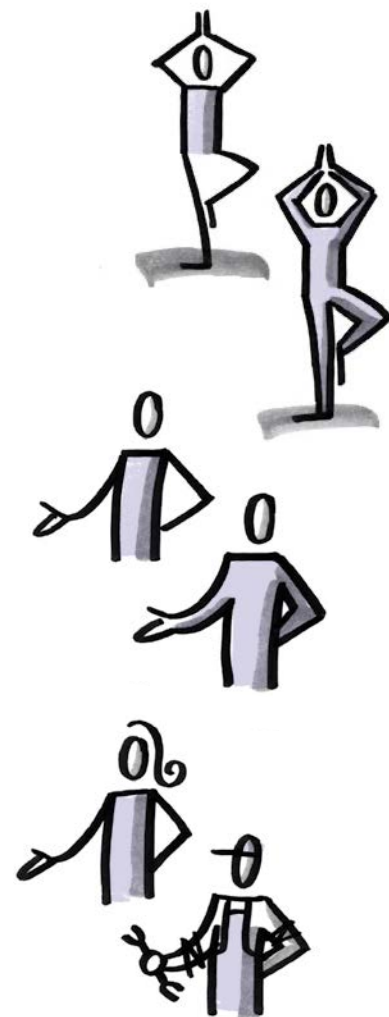
How do I use **bikablo emotions**?

The new emotions-people: Expanding on the figures from bikablo 1 and bikablo 2.0, we created two new people types ("simple" and "elaborated") that express the most diverse actions and feelings through gesture and posture. You can learn more about the "elaborated" people in Chapter B.

Start with the simple figures and draw your favorite topics according to our tutorial (p. 8). As soon as you feel confident with the postures and proportions, you can vary the figures according to your imagination and create new situations.

Male or female, boss or field staff?

The emotions-people are androgynous; that is, they do not depict males or females. Moreover, they're not presented with a rank or a role. Where necessary, you can identify the people with simple graphical elements. Avoid relying too heavily on cliché and stereotypes, since your audience might not identify with your picture.



Figuren zeichnen lernen • Learn to draw figures

Wie zeichne ich
die einfachen bikablo
emotions-Figuren?

How do I draw
the simple bikablo
emotions-people?



Beginne mit dem **Kopf** und der **Schulterlinie**.
Der Kopf ist ein Oval, das ggf. in eine Richtung
geneigt ist. Die Schulter ist entweder gerade
oder nach oben oder unten gebogen.

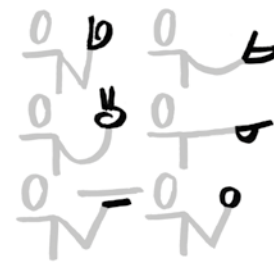
Begin with the **head** and the **shoulder line**.
The head is an oval that may be nipped in a
certain direction. The shoulders are either
straight or turned upwards or downwards.

Der **Rumpf** besteht aus zwei Linien. Auch
hier ist wichtig: Ist er gerade oder biegt er
sich dynamisch in eine Richtung?

The **torso** comprises two lines. It is also
important here to notice if it is straight or
bent dynamically in a certain direction.

Setze dann, wenn nötig, **Beine und Füße** an.
Gelenke werden durch einen Winkel oder
einen Bogen angedeutet, Füße sind ein
abgewinkelter Endstrich. Auch hier ist die
Richtung entscheidend.

Then add **legs and feet** as necessary. Joints
are indicated by an angle or an arch and feet
are an angled end stroke. The direction is
important here also.



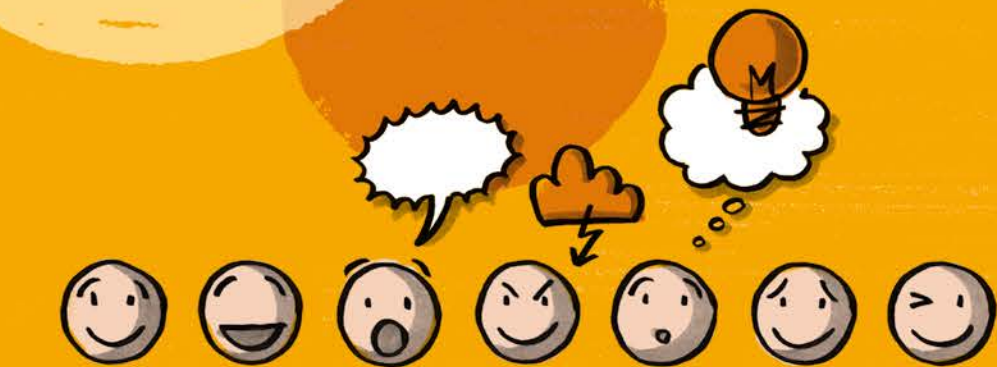
Zeichne dann die **Arme**. Für die Gelenke
gilt das gleiche wie für die Beine. Für **Hände**
gibt es je nach Gestik einfache, auf das
Wesentliche reduzierte Lösungen. Hier ist
dein Blick fürs Detail gefragt.

Then draw the **arms**. The joints are treated
in the same way as on the legs. For **hands**,
there are simple solutions that we have
reduced down to the bare essentials,
depending on the gesture. This is where
your eye for detail comes into play.

Am Schluss kannst du mit grau oder einer
hellen Farbe den Körper **kolorieren** oder
einen **Schatten** anlegen – fertig! Wenn du
beides kombinierst, empfiehlt sich für den
Schatten das Grau.

Finally you can **color** the body with grey or
with a light color or add a **shadow** – finished!
If you combine both then the shadow should
be in grey.

Emotionen symbolisch darstellen Present emotions symbolically



*Die hier gesammelten Symbole und noch 100 weitere findest du in der Kartenbox **bikablo icons**, Bezug über www.neuland.com, siehe Seite 124).

* You can find the symbols shown here and 100 others in the **bikablo icons** card box; see www.neuland.com, see page 124).

b
Lerne in unseren Curriculums-Trainingsmodulen
Visual Storytelling und Graphic Recording
eigene Bildwelten zu erfinden!
Learn to invent your own visual worlds
in our curriculum training modules "Visual
Storytelling" and "Graphic Recording"!
BIKABLO.COM



Mach dir den Einstieg leicht! Den ersten Schritt in die Welt der Emotionen machst du mit den **Symbolen**: Zwei Figuren + Gewitterwolke = Streit. Zwei Figuren + Herz = Liebe. Mehr brauchst du zunächst nicht, um einfache Bildbegriffe für Emotionen herzustellen.* Die Stichworte neben den Symbolen sollen Sie anregen, deine eigene Deutung zu finden.

Zwei Figuren + Sprechblase = Dialog! Unser kleines Sortiment an **Sprechblasen** gibt dir die Möglichkeiten, Gespräche und Gesprächsinhalte emotional einzufärben.

Auch die **Emoticons**, die du von deinem Handy oder aus Internetforen kennst, sind schnelle Hilfsmittel, um Gefühle auszudrücken. Was stimmt mich glücklich, traurig oder wütend? Drei Felder auf ein Flipchartblatt, die entsprechenden Emoticons drüber – fertig ist die Vorlage für eine Stimmungsabfrage in der Gruppe!

Make it an easy start! Take your first step into the world of the emotions with the **symbols**: two people + thunderclouds = conflict; two people + heart = love. You don't need any more than that at first to create simple image concepts for emotions. The key words next to the symbols should encourage you to find your own meaning.

Two people + speech bubble = dialogue! Our small selection of **speech balloons** gives you the opportunity to add emotional color to conversations and discussion subjects.

Emoticons, which you probably recognize from your mobile phone or internet forums, offer quick ways to express emotions. What makes me happy, sad or furious? Draw three fields on a flip chart sheet, add the corresponding emotions – and the template for inquiring about the mood in the group is complete.



Fröhlichkeit Merriment
Zustimmung Agreement
gute Stimmung Good mood



Verlegenheit Embarrassment
Schüchternheit Shyness
Verliebtheit Infatuation



Freude Joy
Glück Happiness
Ausgelassenheit Exuberance



Erstaunen Amazement
Entsetzen Fright
Überraschung Surprise



Traurigkeit Sadness
Enttäuschung Disappointment
Desillusionierung Disillusion
Unmut Discontent



Einschüchterung Intimidation
Bekümmern Distress



Langeweile Boredom
Missmut Displeasure
Frustration Frustration



Irritation Irritation
Unentschlossenheit Indecision
Unsicherheit Uncertainty



Boshaftigkeit Spite
Hinterlist Deceit
Gemeinheit Meanness
Schlitzohrigkeit Slyness



Wohlwollen Goodwill
Ironie Irony
Verbrüderung Fraternization



Gelassenheit Composure
Entspannung Relaxation
Träumerei Dreaming
Zufriedenheit Satisfaction



Ratlosigkeit Cluelessness
Frage Question
Unsicherheit Uncertainty



Ärger Annoyance
Wut Fury
Frustration Frustration



Aggression Aggression
Wutausbruch Outburst of rage



Frustration Frustration
Enttäuschung Disappointment



Provokation Provocation
Respektlosigkeit Disrespect
Unmut Discontent



Auch die hier gesammelten Motive (in der einfachen Darstellung) und noch viele weitere findest du in der Kartenbox **bikablo icons**, Bezug: www.neuland.com, Seite 124).

You can find the themes shown here (in the simple illustration) and many others in the **bikablo icons** card box, see www.neuland.com, page 79).

In unserem Katalog der Grund-Emotionen stellen wir den »einfachen« emotions-Figuren die »ausgearbeiteten« gegenüber. Er besteht aus 30 »positiven« und 30 »negativen« Gefühls-Darstellungen. Marshall B. Rosenberg, dessen Werk »Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens« uns zu dieser Sammlung inspiriert hat, beschreibt sie eher als »Gefühle, die wir wahrscheinlich haben, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen bzw. nicht erfüllen«.

Gemäß dieser Definition kannst die Motive in deiner Arbeit verwenden: Welches Motiv drückt meine momentanen Gefühle am besten aus? Welches Bedürfnis (Kapitel C) ist erfüllt oder nicht erfüllt? Oft braucht es keine zusätzlichen Worte, um sich von den eigenen Gefühlen ein »Bild« zu machen!

In our catalogue of basic emotions, we place the "simple" emotions-people next to the "elaborated" ones. It consists of 30 positive and 30 negative feeling illustrations. Marshall B. Rosenberg, whose work "Nonviolent Communication: A Language of Life" inspired us in this collection, describes them as "Feelings that we likely experience when our needs are fulfilled or unfulfilled."

With this definition in mind, you can use the themes in your work: Which theme best expresses my feelings at this moment? Which need (Chapter C) is met or not met? Often, we don't need any additional words to create an "image" of our own feelings.



offen
aufgeschlossen
unvoreingenommen

Open
Approachable
Impartial



entspannt
gelassen
locker
zufrieden

Relaxed
Serene
Calm
Satisfied



zuversichtlich
optimistisch
hoffnungsvoll

Confident
Optimistic
Hopeful



dankbar
reich beschenkt

Grateful
Richly blessed

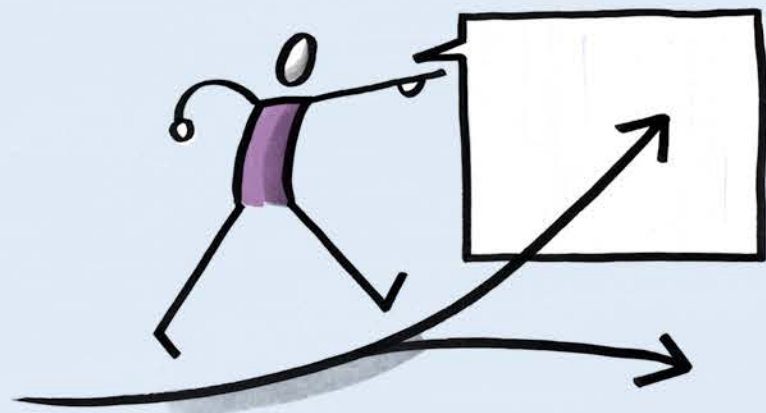


Jedes Gefühl (ob positiv oder negativ) wurzelt laut Marshall B. Rosenberg (siehe Seite 21) in einem **erfüllten oder nicht erfüllten Bedürfnis**. Auch die Bildbegriffe in diesem Kapitel wurden durch seine Arbeit inspiriert. Wir haben sie in persönliche Bedürfnisse, Bedürfnisse, die sich auf die Gemeinschaft mit anderen beziehen, Bedürfnisse des Körpers und Bedürfnisse von Geist und Seele gruppiert.

Diese Sammlung hat, genauso wie die anderen in bikablo emotions, keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sicher fallen dir weitere ein. Versuche dann, einen eigenen Bildbegriff dafür zu schaffen. Nutze dafür die »positiven« Gefühlsdarstellungen aus Kapitel B und kombiniere sie mit Gegenständen und Symbolen: Welcher Gegenstand, welche Situation oder welche Handlung kann genau das darstellen, was ich für ein bestimmtes Gefühl benötige?

Every feeling (positive or negative) is rooted in a **fulfilled or unfulfilled need**, according to Marshall B. Rosenberg (see page 21). His work also inspired the image concepts in this Chapter. We've grouped them into personal needs, needs related to community with others, physical needs and needs of the mind and spirit.

Of course, this collection, like the others in bikablo emotions, is by no means complete. You will definitely think of other needs. If so, try to create your own image for it. To do so, use the "positive" feeling pictures from Chapter B and combine them with objects and symbols: Which object, situation or action can precisely represent the things I need for a certain feeling?



Autonomie
selbst entscheiden
Eigenverantwortung

Autonomy
make decisions
for one's self
individual responsibility



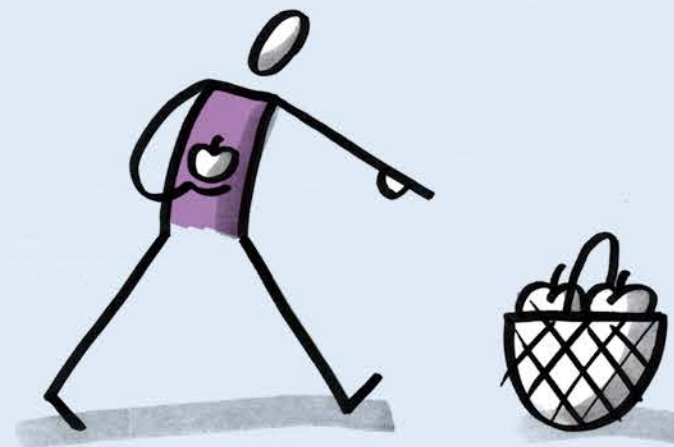
Authentizität
Glaubwürdigkeit
Ehrlichkeit
Offenheit

Authenticity
credibility
honesty
openness



Kreativität

Creativity



einen Beitrag
leisten können
Wirksamkeit

Ability to make
a contribution
effectiveness



In diesem Kapitel stellen die Figuren kleine symbolische Szenen dar, die sich **zwischen zwei Menschen** abspielen, **in einer Gruppe** und **zwischen Führungskraft und Gruppe**.

Der griechische Philosoph Heraklit erkannte, dass Zustände stets mit ihrem Gegenteil verschränkt sind. Diesem Gedanken folgend haben wir jeder Situation ihr Gegenstück gegenübergestellt: Der Provokation die Beschwichtigung, dem Streit die Schlichtung, der Entmutigung die Ermutigung.

Damit könntest du fragen: »Was müssen wir tun, um vom einen Zustand in den anderen zu gelangen?« Anschließend könntest du Klient /in oder Gruppe bitten, passende Bilder für Stationen eines Veränderungsprozesses auszuwählen oder einen Lösungsweg als Bildgeschichte zu entwickeln.

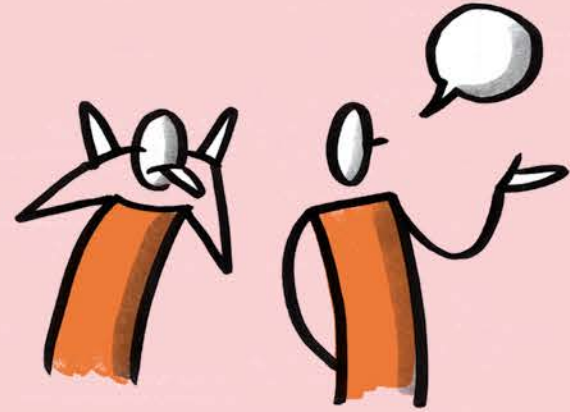
Gleichzeitig drücken sich für uns als Visual Facilitators in dieser Sammlung unsere dialogorientierte Haltung und unsere Vision für die Zusammenarbeit von Menschen und Organisationen aus.

In this chapter, the figures represent small symbolic scenes that take place **between two people**, **in a group** and **between management and groups**.

The Greek philosopher Heraclitus recognized that states are always interlocked with their opposite. Following this line of thought, we presented each situation with its counterpart: The provocation, the reassurance; the conflict, the resolution; the demotivation, the motivation.

In this way, you can ask: "What do we need to do to move from one state to the other?" Then you can ask your clients or the group to select fitting images for the stations in a change process or to develop a solution as a comic strip.

At the same time, this collection expresses our dialogue-oriented attitude as (visual) facilitators and our vision for the collaboration of people and organizations.



jemanden nicht
ernst nehmen
verarschen

Not take someone
seriously
make fun of someone



jemanden provozieren

Provoke someone



jemanden ernst
nehmen

Take someone
seriously



jemanden
beschwichtigen

Reassure someone