

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](http://bikablo.com) und [kommunikationslotsen.de](http://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](http://bikablo.com) and [kommunikationslotsen.de](http://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 |

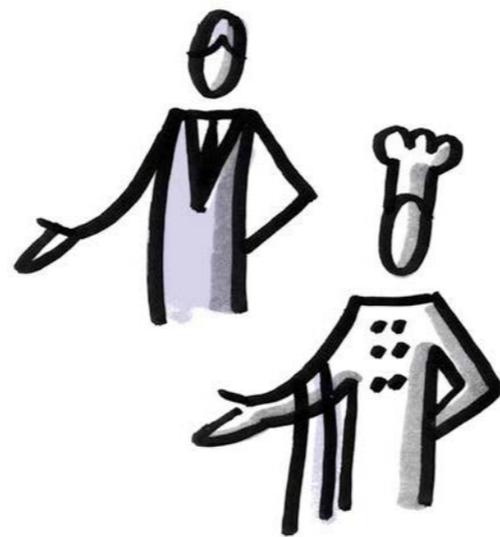
|                                                |                                            |           |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------|
| <b>A</b> Emotionen symbolisch darstellen ..... | <b>Present emotions symbolically .....</b> | <b>12</b> |
| Emoticons .....                                | Emoticons .....                            | 14        |
| Symbole .....                                  | Symbols .....                              | 16        |
| Sprechblasen .....                             | Speech balloons .....                      | 18        |

|                                          |                                          |           |
|------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|
| <b>B</b> Gefühlswelten mit Figuren ..... | <b>Emotion worlds with figures .....</b> | <b>20</b> |
| positiv .....                            | Positive .....                           | 22        |
| negativ .....                            | Negative .....                           | 37        |

|                            |                       |           |
|----------------------------|-----------------------|-----------|
| <b>C</b> Bedürfnisse ..... | <b>Needs .....</b>    | <b>52</b> |
| persönlich .....           | Personal .....        | 54        |
| Gemeinschaft .....         | Collective .....      | 60        |
| Körper .....               | Physical .....        | 64        |
| Geist und Seele .....      | Mind and spirit ..... | 66        |

|                                       |                                    |           |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----------|
| <b>D</b> emotionale Situationen ..... | <b>Emotional Situations .....</b>  | <b>70</b> |
| 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.

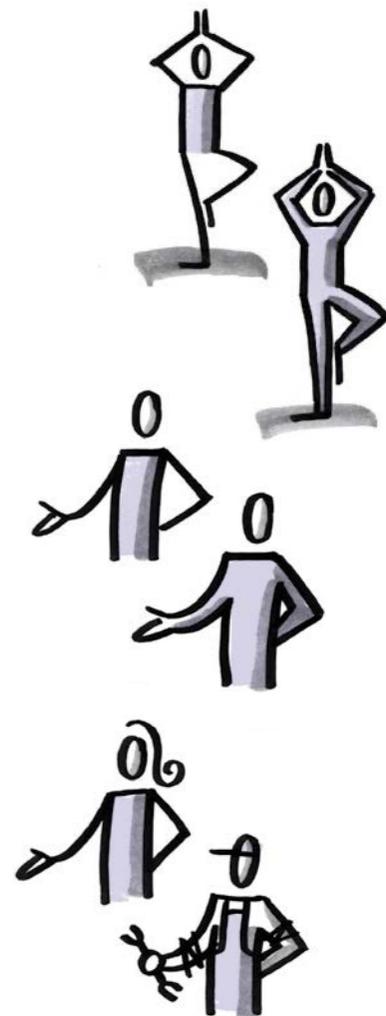
How do I use **bikablo emotions**?

**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.

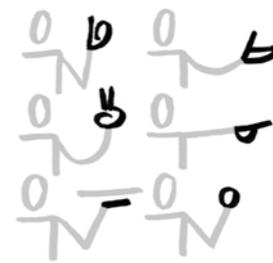
Begin with the **head** and the **shoulder line**.  
The head is an oval that may be nipped in  
a certain direction. The shoulders are either  
straight or turned upwards or downwards.

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](http://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](http://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](http://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](http://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



zuversichtlich  
optimistisch  
hoffnungsvoll

Confident  
Optimistic  
Hopeful



entspannt  
gelassen  
locker  
zufrieden

Relaxed  
Serene  
Calm  
Satisfied



dankbar  
reich beschenkt

Grateful  
Richly blessed

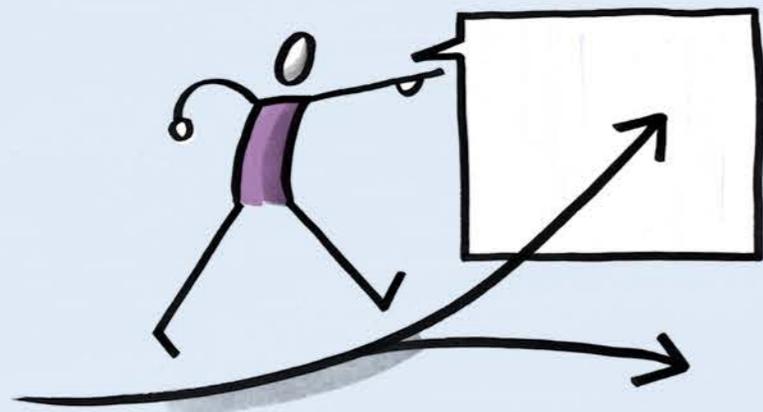


Jedes Gefühl (ob positiv oder negativ) wurzelt laut Marshall B. Rosenberg (siehe Seite 21) in einem **erfüllten oder nicht erfüllten Bedürfnis**. Auch die Bildbegriffe in diesem Kapitel wurden durch seine Arbeit inspiriert. Wir haben sie in persönliche Bedürfnisse, Bedürfnisse, die sich auf die Gemeinschaft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



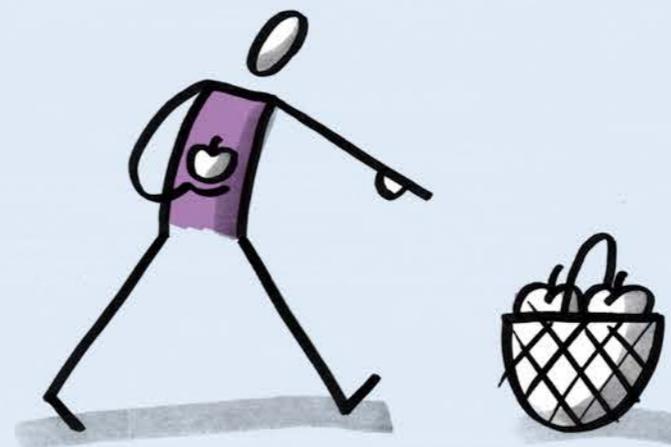
Authentizität  
Glaubwürdigkeit  
Ehrlichkeit  
Offenheit

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.

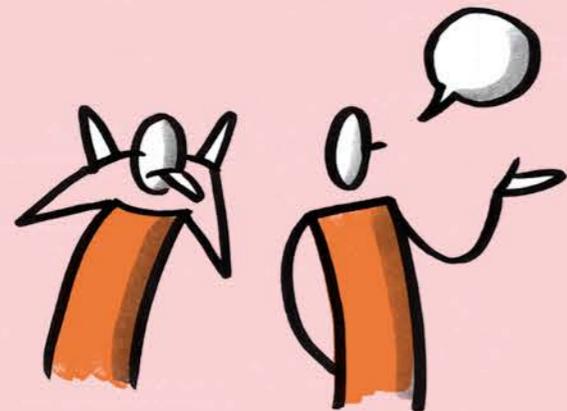
Gleichzeitig drücken sich für uns als Visual Facilitators in dieser Sammlung unsere dialogorientierte Haltung und unsere Vision für die Zusammenarbeit von Menschen und Organisationen aus.

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