

2.1

Anhang 1: Karussell der Emotionen

Erfahrungen und Empfehlungen

Machen Sie sich vorher selbst eine Liste mit verschiedenen Emotionen, für den Fall, dass die Teilnehmenden einen Input benötigen.

Quelle

Räägime tervisest! Juhendmaterjal noorsootöötajatele (Tervise Arengu Instituut)
https://intra.tai.ee/images/prints/documents/138676835439_raagime_tervisest%20PDF.pdf

Entwickelt vom Projekt Partner

Astangu Vocational Rehabilitation Centre, Estonia

Anhang 1 (Arbeitsblatt)

Karussell der Emotionen

Die Emotionen unserer Gruppe:

1. Welche Aktivitäten oder Ereignisse können diese Emotion auslösen (z.B. Treffen mit Freunden, Erhalt schlechter Nachrichten)?
2. Welche Gedanken kann diese Emotion hervorrufen (z.B. den Gedanken, dass ich mit nichts umgehen kann)?
3. Wie können sich Menschen verhalten, wenn ihnen die Kraft dieser Emotion gegeben wird (z.B. weinen, brüllen)?
4. Wie reagiert unser Körper auf diese Emotion (z.B. Herz beginnt zu schlagen, Bauchschmerzen)?
5. Manchmal sind die Menschen zu emotional. Wie könnte sich das in dieser Emotion ausdrücken?

2.2

Lerneinheit 2.2

Emotionswelle

Module:	<input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst <input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Regulierung der Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Regulierung von Emotionen bei anderen <input checked="" type="checkbox"/> Kognitive Empathie <input type="checkbox"/> Empathisches Verhalten <input type="checkbox"/> Achtung sozialer Normen <input type="checkbox"/> Sozial orientiertes Verhalten
----------------	--

Beschreibung

Bei dieser Übung werden die Gesichtsausdrücke bei der Wahrnehmung von Emotionen im Kreis nachgeahmt, um verschiedene Emotionen kennen zu lernen.

Erwartete Ergebnisse

Die Teilnehmer lernen, aufeinander zu achten und ihre Emotionen auszudrücken. Bewegung schafft eine positive Stimmung in der Gruppe und steigert das Einfühlungsvermögen.

Teilnehmer

Empfohlene Teilnehmerzahl: 6–12

Aktivitäten

	Inhalte
Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> Kurze Einführung über Emotionen und wie wir sie ausdrücken können: <ul style="list-style-type: none"> Welche Art von Emotionen kennen Sie? Warum müssen wir unsere Emotionen ausdrücken? Welche Situationen machen Sie glücklich (traurig, wütend, besorgt, verärgert, peinlich usw.)? Können Sie die Gefühle anderer an ihrem Gesicht oder ihrer Körperhaltung erkennen? Können Sie Ihre wahren Gefühle abdecken? Wie können Sie das tun? Etc. Kurze Aufwärmphase mit Teilnehmern, die den Gesichtsausdruck des Trainers imitieren und ihn benennen.
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> Ordnen Sie die Stühle im Kreis so an, dass die Teilnehmenden nahe beieinander und einander zugewandt sitzen können (wie in einem Zug). <ul style="list-style-type: none"> Die Alternative ist, im Kreis zu sitzen, mit dem Rücken zum

	<p><i>Zentrum. Auch die anderen Teilnehmer können währenddessen ihre Augen geschlossen halten.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Idee ist, dass die Teilnehmer nur den Gesichtsausdruck der Person direkt neben sich sehen können. Er/sie gibt ihn dann an den Teilnehmer/die Teilnehmerin hinter sich weiter. • Ziel ist es, den ersten Gesichtsausdruck weiterzugeben, ohne ihn zu verändern. • Wenn sich der Kreis der Emotion schließt, kann jeder erraten, welche Emotion es war. • Die Aktivität kann mehrmals mit unterschiedlichen Emotionen wiederholt werden.
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppendiskussion zur Beantwortung einiger der folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Was hat Ihnen geholfen, die Emotion zu verstehen?</i> - <i>Haben Sie nur das Gesicht nachgeahmt oder haben Sie versucht, sich vorzustellen, was Ihr Partner oder Ihre Partnerin empfinden könnte?</i> - <i>Haben Sie den gleichen Ausdruck weitergegeben? Wenn nicht, warum?</i> - <i>Etc.</i>

Dauer

Orientierung	5 Minuten
Umsetzung	10 Minuten
Nachbereitung	5 Minuten
Total	20 Minuten

Umgebung

Genug Platz für die Bildung eines Kreises mit Stühlen

Benötigte Materialien und Anhänge

Erfahrungen und Empfehlungen

Für einige Teilnehmer mag es schwierig sein, die Emotionen der anderen auszudrücken, und sie können sie auch nicht richtig identifizieren. Sie brauchen etwas Ermutigung durch den Trainer.

Quelle

unbekannt

Entwickelt vom Projekt Partner

Bajai EGYMI, Hungary

2.3

Lerneinheit 2.3

Liebestor

Module:	<input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst <input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei anderen <input checked="" type="checkbox"/> Regulierung der Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Regulierung von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Kognitive Empathie <input type="checkbox"/> Empathisches Verhalten <input type="checkbox"/> Achtung sozialer Normen <input type="checkbox"/> Sozial orientiertes Verhalten
----------------	--

Beschreibung

Während dieser Übung erfahren die Teilnehmer die Kraft der nonverbalen Kommunikation durch Emotionen, Konflikte und Vertrauen. Die Teilnehmer versuchen, ein Tor zum "Zauberwald" zu finden, indem sie die Mimik der anderen einschätzen.

Erwartete Ergebnisse

Die Teilnehmer lernen, wie sie kooperieren, sich mit nonverbaler Kommunikation ausdrücken und sich an ihre Rollen anpassen können. Sie werden den Gesichtsausdruck anderer besser verstehen und lernen, Verweigerung zu akzeptieren.

Teilnehmer

Empfohlene Teilnehmerzahl 6–12

Aktivitäten

	Inhalte
Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Einführung zum Thema nonverbale Kommunikation: <ul style="list-style-type: none"> Was können wir mit unseren Gesichtern ausdrücken? Können Sie uns einen Gesichtsausdruck zeigen? Haben Sie das Gefühl in seinem/ihrer Gesicht bemerkt? Wie fühle ich mich durch diese Emotionen? Etc.
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> Einer der Teilnehmer wird der verlorene Wanderer sein. Zu Beginn wird er/sie aus dem Raum geschickt. Alle anderen Teilnehmer bilden einen Kreis (mit dem Rücken zum Mittelpunkt des Kreises, optional zum Händchenhalten), sie stellen die Bäume des Zauberwaldes dar. <ul style="list-style-type: none"> Ihre Aufgabe ist es, zu entscheiden, wo das Tor zum Zauberwald sein wird. Es wird zwischen zwei Teilnehmern

	<p><i>im Kreis sein, die nebeneinander stehen. Sie werden die Torwächter sein, in dem der Wanderer stirbt.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Der verlorene Wanderer wird gebeten, sich der Gruppe anzuschließen. Seine Aufgabe ist es, das Tor zu finden und den Zauberwald zu betreten. Er/sie geht langsam um den Kreis herum und schaut allen in die Augen. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Es ist verboten, zu sprechen, zu nicken oder den Kopf zu schütteln. Die Teilnehmer dürfen nur Gesichtsausdrücke verwenden (obwohl es möglich ist, mit den Augen die richtige Richtung zu zeigen).</i> - <i>Die Teilnehmer, die nicht die Torwächter (Bäume) sind, müssen dem verlorenen Wanderer gegenüber volle Ablehnung zum Ausdruck bringen. Ihre unfreundlichen Gesichter müssen die Botschaft vermitteln, dass es hier keinen Eingang gibt und es keinen Sinn hat, es zu versuchen.</i> - <i>Die beiden Torwächter müssen Freundlichkeit und Zuversicht ausdrücken, sie sollten den verlorenen Wanderer mit ihrem Blick rufen.</i> - <i>Wenn der verlorene Wanderer einen Fehler macht, können die Bäume als Antwort den Kopf schütteln.</i> - <i>Wenn der verlorene Wanderer das Tor gefunden hat, können die Torwächter ihn/sie in den Zauberwald einlassen (indem sie die Hände heben und ein Tor bilden).</i> • Kann mehrmals mit verschiedenen verlorenen Wanderern wiederholt werden.
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppendiskussion zur Beantwortung einiger der folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Wie haben Sie herausgefunden, wo das Tor ist?</i> - <i>Wie haben Sie Ihre Ablehnung/Annahme zum Ausdruck gebracht?</i> - <i>Was haben Sie gefühlt, als Ihre Kameraden Sie nicht hereingelassen haben?</i> - <i>Etc.</i>

Dauer

Orientierung	5 Minuten
Umsetzung	15 Minuten
<u>Nachbereitung</u>	<u>10 Minuten</u>
Total	30 Minuten

Umgebung

Genug Platz für die Bildung eines Kreises

Benötigte Materialien und Anhänge

keine

Erfahrungen und Empfehlungen

- Diese Übung sollte mit Teilnehmern durchgeführt werden, die sich bereits vorher kennen.

2.3

- Es ist nicht immer leicht, volle Ablehnung und Unfreundlichkeit gegenüber den Menschen, die man kennt und mag, auszudrücken. Die Teilnehmer werden oft lachen oder lächeln und damit den verlorenen Wanderer in die Irre führen.

Quelle

Unbekannt

Entwickelt vom Projekt Partner

Bajai EGYMI, Hungary

Lerneinheit 2.4

Emotions-Memory

Module:	<input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst <input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Regulierung der Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Regulierung von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Kognitive Empathie <input type="checkbox"/> Empathisches Verhalten <input type="checkbox"/> Achtung sozialer Normen <input type="checkbox"/> Sozial orientiertes Verhalten
----------------	---

Beschreibung

Während dieser Übung lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene Emotionen und ihre Gesichtsausdrücke kennen, indem sie ein Gedächtnisspiel machen und spielen.

Erwartete Ergebnisse

Die Teilnehmer lernen, verschiedene Emotionen anhand ihrer Gesichtsausdrücke und erkennbaren Merkmale zu erkennen.

Teilnehmer

Empfohlene Teilnehmerzahl: 2-4 (kann erweitert werden, wenn genügend Spielkarten vorhanden sind)

Aktivitäten

	Inhalte
Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmer sitzen gemeinsam an einem Tisch. Erklären Sie ihnen, dass Sie gemeinsam ein Gedächtnisspiel der Emotionen machen werden, das Sie anschließend auch spielen werden.
Durchführung	<p>Das Emotions-Memory:</p> <ul style="list-style-type: none"> Verteilen Sie die Kartons (vorher in gleich große Stücke geschnitten, z.B. 10x10 cm), alte Zeitschriften, Scheren, Kleber und Stifte an alle. Erklären Sie den Teilnehmenden, dass es das Ziel ist, aus den alten Zeitschriften Fotos oder Bilder verschiedener Gesichtsausdrücke von Emotionen zu finden. Die Teilnehmer müssen die Bilder ausschneiden und auf die kleinen Pappkartons kleben, um Spielkarten von gleicher Größe herzustellen. Sie müssen auch den Namen der auf dem Bild dargestellten Emotion auf eine andere Karte schreiben.

2.4

	<ul style="list-style-type: none"> • Jede dieser beiden Karten bildet ein Paar (eine mit dem Bild und eine mit dem Namen der dargestellten Emotion). • Der Trainer sollte den Prozess im Auge behalten, damit es mehrere verschiedene Emotionen gibt, die recht leicht unterscheidbar sind. • Die Trainerin bzw. der Trainer sollte während dieses Prozesses auch eine Diskussion über diese Emotionen und ihre erkennbaren Merkmale in der Gruppe fördern (z.B.: Wann treten sie auf? Wie erkenne ich sie? Wie gehe ich mit ihnen um?) • Am Ende sollte es ein Spielkartenspiel geben (z.B. 16 Karten, die 8 verschiedene Emotionen darstellen). <p>Das Emotions-Memory spielen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Spiel wird im Allgemeinen wie ein normales Memory-Spiel gespielt. • Die Karten werden mit der Vorderseite nach unten auf den Tisch gelegt (möglichst in geraden Reihen und Spalten). • Ziel des Spiels ist es, so viele Paare (Bild + Name des Gefühls) wie möglich zu sammeln. • Die Teilnehmer decken abwechselnd zwei Karten auf. Wenn die beiden Karten ein Paar bilden, entfernt ein Teilnehmer diese Karten vom Tisch und behält sie. Er/sie könnte auch seine/ihre eigenen Erfahrungen mit der dargestellten Emotion mitteilen. Sie können es auch noch einmal versuchen. • Wenn die beiden Karten nicht übereinstimmen, werden die Karten wieder verdeckt umgedreht und der Spielzug an einen anderen Teilnehmer weitergegeben. • Gewinner ist der Teilnehmer, der die meisten Paare sammelt.
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppendiskussion zur Beantwortung einiger der folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Wie war die Erfahrung?</i> - <i>Was war leicht/schwer?</i> - <i>War es schwierig, die Emotionen (in den Zeitschriften) zu finden und zu erkennen? Warum?</i> - <i>Was haben Sie heute gelernt?</i> - <i>Etc.</i>

Dauer

Orientierung	5 Minuten
Umsetzung	30 Minuten
Nachbereitung	5 Minuten
Total	40 Minuten

Umgebung

Klassenraum

Benötigte Materialien und Anhänge

Auf gleich große Stücke geschnittener Karton (z.B. 10x10 cm)
Fotos/Bilder von verschiedenen emotionalen Gesichtsausdrücken (z.B. aus alten Zeitschriften)
Scheren, Klebstoff, Stifte

Erfahrungen und Empfehlungen

Für einige der Teilnehmer kann es schwierig sein, Emotionen richtig zu erkennen. Deshalb ist es wichtig, die verschiedenen Emotionen während der Herstellung der Spielkarten gründlich zu diskutieren und zu erklären.

Quelle

Unbekannt

Entwickelt vom Projekt Partner

Josefsheim Bigge, Germany

2.5

Lerneinheit 2.5

Pantomime der Emotionen

Module:	<input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst <input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Regulierung der Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Regulierung von Emotionen bei anderen <input checked="" type="checkbox"/> Kognitive Empathie <input type="checkbox"/> Empathisches Verhalten <input type="checkbox"/> Achtung sozialer Normen <input type="checkbox"/> Sozial orientiertes Verhalten
----------------	--

Beschreibung

Diese Übung lehrt die grundlegenden Emotionen und die damit verbundenen Gesichtsausdrücke

Erwartete Ergebnisse

Die Teilnehmer sind in der Lage, die sechs Grundemotionen zu unterscheiden und zu benennen, sie erkennen die jeweiligen Gesichtsausdrücke. Durch die Anerkennung der Gesichtsausdrücke von sich selbst und anderen werden sie sich der zugrunde liegenden Emotionen und der Gründe, warum sie auftreten, bewusster. Sie verstehen, dass Menschen Situationen unterschiedlich wahrnehmen.

Teilnehmer

Empfohlene Teilnehmerzahl: 4–6

Aktivitäten

	Inhalte
Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Einführung über Emotionen und Gesichtsausdrücke: <ul style="list-style-type: none"> Welche Emotionen haben Sie heute empfunden? Welche positiven Emotionen können Sie nennen? Welche negativen Emotionen können Sie benennen? Es gibt sechs grundlegende Emotionen: Wut, Ekel, Angst, Glück, Traurigkeit, Überraschung. <p>Die Grundemotionen werden durch spezifische Gesichtsausdrücke ausgedrückt. Etc.</p>
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmer sitzen in einem Kreis, so dass sich alle sehen können. Der Ausbilder verteilt Tags mit Grundemotionen (Anhang 1, vorher auseinandergeschnitten) oder Bilder an alle. Der Trainer beginnt mit einem Anhänger, den er für sich selbst hat, und drückt diese Emotion mit seinem Gesicht aus. Die Teilnehmer raten, welche Emotion er/sie zum

	<p>Ausdruck bringt. Ein Teilnehmer nach dem anderen drückt seine Emotionen aus, die auf seinen Etiketten stehen. Andere stellen Vermutungen über die ausgedrückten Emotionen an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppendiskussion zur Beantwortung einiger der folgenden Fragen: Wie haben Sie die Emotionen wahrgenommen? <ul style="list-style-type: none"> - <i>Warum ist es wichtig, die Emotionen anderer zu erkennen?</i> - <i>Wie kann man die Grundemotionen erkennen?</i> - <i>Wann haben Sie diese Emotion erlebt? Wie war die Situation? Wie hat sich die Situation aufgelöst?</i> - <i>In welcher anderen Situation konnten Sie diese Emotion fühlen?</i> - <i>Etc.</i> • Der Ausbilder verteilt Schilder mit verschiedenen Situationen (Anhang 2, vorher auseinandergeschnitten) an alle. • Einer nach dem anderen drückt mit seiner Gesichts- und Körpersprache die Emotionen aus, die sich aus der Situation auf dem Anhänger ergeben. • Andere raten, welche Emotion er/sie ausdrückt und wie die Situation sein könnte. • Wenn das Erraten beendet ist, liest er/sie die Situation laut vor. • Nach jeder Situation kann der/die TrainerIn eine offene Gruppendiskussion über die Situation anregen: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Wie hat er/sie sich in dieser Situation gefühlt?</i> - <i>Wo und wie genau fühlen Sie eine Emotion in Ihrem Körper?</i> - <i>Haben Sie ähnliche Erfahrungen gemacht?</i> - <i>Was ist in solchen Situationen zu tun?</i> - <i>Was tun, wenn Sie jemanden in dieser Situation sehen?</i> - <i>etc.</i>
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Am Ende kann der Trainer eine offene Gruppendiskussion über das Thema im Allgemeinen, die Ergebnisse und Erfahrungen anregen: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Was haben Sie gelernt?</i> - <i>Was tun mit schwierigen Emotionen?</i> - <i>Wie können Sie Ihre Gefühle ausdrücken?</i> - <i>Wie können die Situationen gelöst werden?</i> - <i>Wen könnten Sie um Hilfe bitten?</i> - <i>Etc.</i>

Dauer

Orientierung	10 Minuten
Umsetzung	30 Minuten
<u>Nachbereitung</u>	<u>10 Minuten</u>
Total	50 Minuten

2.5

Umgebung

Im Klassenzimmer können die Teilnehmer in einem Kreis sitzen, so dass sich alle sehen können

Benötigte Materialien und Anhänge

Es können auch Bilder verwendet werden, die verschiedene Emotionen darstellen

Anhang 1: Grundlegende Emotionen

Anhang 2: Situationen

Erfahrungen und Empfehlungen

keine

Quelle

Unbekannt

Entwickelt vom Projekt Partner

Astangu Vocational Rehabilitation Centre, Estonia

Anhang1
grundlegende Emotionen

Ich bin glücklich	Ich bin angewidert	Ich bin überrascht
Ich bin traurig	Ich bin wütend	Ich fürchte, dass

2.5

Anhang 2 Situationen

Mein Haustier wurde krank

Ich öffne Geschenke und habe eine Urlaubsreise aus einem Umschlag erhalten

Ich habe gerade gesehen, dass das Essen verdorben (verschimmelt) ist.

Ich habe ein Computerverbot für eine Woche.

Es ist endlich Wochenende und ich werde meine Freunde treffen

Ich gehe allein im Dunkeln nach draußen und höre hinter meinem Rücken seltsame Geräusche

Lerneinheit 2.6

Emotionen erkennen

Module:	<input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst <input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Regulierung der Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Regulierung von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Kognitive Empathie <input type="checkbox"/> Empathisches Verhalten <input type="checkbox"/> Achtung sozialer Normen <input type="checkbox"/> Sozial orientiertes Verhalten
----------------	---

Beschreibung

In dieser Übung lernen die Teilnehmenden durch die Teilnahme an einem Foto-Quiz etwas über Emotionen und ihre jeweilige Mimik.

Erwartete Ergebnisse

Die Teilnehmenden lernen Emotionen und ihre körperlichen Entsprechungen kennen sowie einige andere wichtige Informationen zum Thema Emotionen und wie wir sie ausdrücken. Die Teilnehmer lernen, Emotionen in sich selbst und in anderen zu erkennen. Sie lernen auch, zu kooperieren und eine einstimmige Entscheidung zu treffen.

Teilnehmer

Empfohlene Teilnehmerzahl: 4–18

Aktivitäten

	Inhalte
Orientation	<ul style="list-style-type: none"> • Zuvor: Der/die TrainerIn sollte das Quiz zuerst selbst machen und auch über Emotionen lesen, um darauf vorbereitet zu sein, die Diskussion über das Thema zu führen und das Quiz durchzuführen. • Kurze Einführung über die Emotionen: <ul style="list-style-type: none"> - Was ist eine Emotion? Welche Art von Emotionen kennen Sie? Nennen Sie ein Beispiel. - Was sagen sie uns? - Wie können wir herausfinden, wie eine Person fühlt? Nennen Sie ein Beispiel. - Warum ist es wichtig, Emotionen auszudrücken? - Wie können wir verschiedene Gefühle ausdrücken? Bringen Sie ein Beispiel mit. - Was ist emotionale Intelligenz? - Etc.
Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> • Erklären Sie den Teilnehmern, dass Sie ein Foto-Quiz über emotionale Intelligenz machen werden:

2.6

	<p>https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erklären Sie, dass die Gruppe nach jeder Frage miteinander diskutieren und eine einstimmige Entscheidung treffen muss (z.B. Auswahl eines Sprechers für die Gruppe oder durch Abstimmung). • Beginnen Sie das Quiz, indem Sie ein Foto einer Emotion zeigen und lassen Sie die Teilnehmer erraten, welche Emotion dargestellt wird. • Besprechen Sie mit den Teilnehmenden, wie Sie diese Emotion erkennen können (z.B. Blickrichtung, Position der Mundwinkel) und auch einige zusätzliche Tricks (z.B. wie fühle ich mich, wenn ich diesen Ausdruck spiegele?). Sie könnten diese Ideen an die Tafel schreiben. • Fahren Sie fort, sobald alle Fragen aus dem Quiz diskutiert und beantwortet wurden. • Als Variante können die Ergebnisse in kleinen Gruppen, paarweise oder einzeln gezählt werden.
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • - Gruppendiskussion über die Erfahrung: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Wie war die Übung?</i> - <i>Was haben Sie gelernt?</i> - <i>Wie hat Ihnen der Gruppenprozess zum Finden der richtigen Antwort gefallen?</i> - <i>Hat immer jemand zuerst geantwortet, aber nicht richtig?</i> - <i>War jemand schüchtern und hat sich nicht getraut, etwas zu sagen, obwohl er/sie immer die richtige Antwort hatte?</i> - <i>Konnte ich diese Fähigkeit, Emotionen bei anderen und bei mir selbst zu erkennen, für mein Leben nutzen (z.B. um eine gute Atmosphäre zu schaffen, angemessen zu reagieren, mit Menschen in Kontakt zu treten)?</i> - <i>Etc.</i>

Dauer

Orientierung	10 Minuten
Implementation	30 Minuten
Nachbereitung	10 Minuten
Total	50 Minuten

Umgebung

Klassenzimmer

Benötigte Materialien und Anhänge

Quiz der emotionalen Intelligenz https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz
Computer mit Internet Verbindung
Projektor

Erfahrungen und Empfehlungen

Dieses Quiz ist für die Teilnehmer und auch für die Ausbilder interessant. Sie können sehen, wer gut Gesichter lesen kann und wer nie eine Emotion richtig hinbekommt. Manche Teilnehmer explodieren mit den Antworten, auch wenn sie falsch sind. Manche trauen sich anfangs nicht, etwas zu sagen, wissen aber immer die richtige

Antwort. Und einige von ihnen haben die wunderbare Fähigkeit, die Antworten aus der Schüchternheit und dem Temperament herauszuholen. Es ist auch interessant, wer zum Gruppensprecher gewählt wird und wie er/sie mit der Gruppe umgeht.

Quelle

https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz

Entwickelt vom Projekt Partner

BBW Mosbach-Heidelberg, Germany

3.1

Lerneinheit 3.1

Ein klarer Himmel

Module:	<input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei anderen <input checked="" type="checkbox"/> Regulierung der Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Regulierung von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Kognitive Empathie <input type="checkbox"/> Empathisches Verhalten <input type="checkbox"/> Achtung sozialer Normen <input type="checkbox"/> Sozial orientiertes Verhalten
----------------	---

Beschreibung

Während dieser Übung erleben die Teilnehmer eine geführte Entspannung. Sie lernen, wie sie ihren Körper entspannen und mit ihren Emotionen zufriedener sein können. Dies ist die zweite Übung in einer Reihe von Entspannungsübungen (Der Ballon, Ein klarer Himmel und Visualisierung von Emotionen). Diese Übung kann von der vorherigen Ausbildung des Trainers in diesem Bereich profitieren (z.B. Psychologie, Musik- oder Kunsttherapie, Achtsamkeitstechniken), ist aber nicht zwingend erforderlich.

Erwartete Ergebnisse

Die Teilnehmer sind mehr mit ihrem Körper verbunden und verstehen es, ihn zu entspannen. Es hilft ihnen, ihre emotionalen Erfahrungen besser zu verstehen und ihnen ohne Beurteilung zuzuhören. Sie gewinnen ein wichtiges Werkzeug für ihr Wohlbefinden und entwickeln ihre Selbstwahrnehmung, indem sie sich selbst zuhören.

Teilnehmer

Empfohlene Teilnehmerzahl: 1–15

Aktivitäten

	Inhalte
Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> • Eine kleine Einführung über die Bedeutung der Entspannung: <ul style="list-style-type: none"> - Was bedeutet Entspannung für Sie? - Haben Sie sich schon einmal entspannt gefühlt? In welchen Situationen fühlen Sie sich entspannt? - Was ist der Unterschied zwischen sich entspannt fühlen und angespannt sein? - Wann fühlen Sie Ihren Körper entspannt? - Wann spüren Sie, dass Ihr Körper angespannt ist? - Welcher Teil Ihres Körpers ist im Allgemeinen entspannter?

	<ul style="list-style-type: none"> - Welcher Teil Ihres Körpers ist im Allgemeinen angespannter? - Etc. • Gegebenenfalls eine kleine Erinnerung an die Technik der Zwerchfellatmung, wie in der vorangegangenen Übung Der Ballon erklärt.
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer legen sich auf dem Rücken auf die Yogamatten, die einen Kreis bilden. • Erklären Sie, dass, wenn Sie langsame und tiefe Atemzüge sagen, Sie sich auf die Atemtechnik beziehen, die Sie aus der vorherigen Übung Der Luftballon gelernt haben. • Fordern Sie die Teilnehmer auf, die Augen zu schließen, wenn ihnen danach ist. • Führen Sie die Gruppe durch die Entspannung. Verwenden Sie immer eine leise und beruhigende Stimme, sprechen Sie ganz langsam und in der ersten Person: <ul style="list-style-type: none"> - Ich konzentriere mich auf die Empfindungen, die von meinem Körper kommen... Ich atme langsam und tief... immer noch langsame, tiefe Atemzüge... immer noch langsame, tiefe Atemzüge... - Ich spüre, wie sich meine Füße langsam entspannen... jetzt entspannen sich meine Beine langsam und allmählich... mein Bauch entspannt sich und damit auch alle inneren Organe... mein Brustkorb entspannt sich... Ich fühle, wie sich mein Nacken entspannt... auch das Kinn fällt nach unten... und mein Gesicht entspannt sich... auch mein Kopf... im Nacken fühle ich mich wie eine Liebkosung, die mich völlig entspannt... meine Schultern fallen entspannt nach unten... meine Arme entspannen sich langsam, gefolgt von den Händen und Fingern... dieses Gefühl geht entlang der Rückseite der Arme nach oben und zurück zu den Schultern... Ich spüre, wie sich mein Rücken langsam entspannt, Wirbel für Wirbel... mein Gesäß entspannt sich... ebenso die Rückseite der Beine, gefolgt von meinen Füßen... jetzt bin ich völlig entspannt... [Bleiben Sie für etwa eine Minute ruhig...] - Ich habe all meine Sorgen hinter mir gelassen... habe meine Gedanken wie Wolken, die von einer leichten Brise weggefedt werden, verschwinden lassen... jetzt ist mein Himmel vollkommen klar... - Jetzt bleibe ich für einige Minuten schweigend und still, um den Gefühlen zu lauschen, die aus meinem Körper kommen... [Bleiben Sie eine Minute oder so still] - Laden Sie die Teilnehmer ein, nicht sofort aufzustehen, sondern sich auf ihre Matten zu setzen.
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppendiskussion zur Beantwortung einiger der folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> - Was ist passiert? - Wie haben Sie sich während der Aktivität gefühlt? - Was haben Sie in Ihrem Körper gefühlt? - Atmen Sie normalerweise mit dem Bauch? - War es leicht, schwierig...? - Haben Sie sich schon einmal so gefühlt? In welcher Situation? - Verstehen Sie den Unterschied zwischen Entspannung

3.1

	<p><i>und Anspannung?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Was haben Sie während der Entspannung gedacht? - Haben Sie irgendwelche Emotionen gespürt? Wie haben Sie sie wahrgenommen? - Etc.
--	---

Dauer

Orientierung	30 Minuten
Umsetzung	15 Minuten
Nachbereitung	30 Minuten
Total	75 Minuten

Umgebung

Ruhige Umgebung mit der Möglichkeit, weiches Licht zu erzeugen

Benötigte Materialien und Anhänge

Yoga-Matten und ähnliches

Erfahrungen und Empfehlungen

- Für einige Teilnehmer kann es schwierig sein, die Augen zu schließen - zwingen Sie die Teilnehmer nicht, die Aktivität kann auch mit offenen Augen durchgeführt werden.
- Wenn die Teilnehmenden sich nicht hinlegen können (z.B. aufgrund körperlicher Probleme), kann die Aktivität im Sitzen durchgeführt werden.
- Es kann eine gute Idee sein, die Übung mehrmals zu wiederholen (mindestens 4 Mal), bevor mit der nächsten Übung aus der Sequenz (Visualisierung von Emotionen) fortgefahren wird, so dass die Teilnehmer mit dieser Art der Entspannung vertraut sind.

Quelle

- Baruzzo, R. (2014) Equilibrio personale e Training Autogeno. Padova: libreriauniversitaria.it edizioni
- Di Pietro, M. (2014) L'abc delle mie emozioni, programma di alfabetizzazione socio-affettiva secondo il metodo REBT. Trento: Erickson
- Lindermann, H. (2003) Training autogeno, il più diffuso metodo di rilassamento. Milano: Tecniche nuove

Entwickelt vom Projekt Partner

Centro Studi Opera Don Calabria, Italy

Lerneinheit 3.2

Bunte Erinnerung

Module:	<input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei anderen <input checked="" type="checkbox"/> Regulierung der Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Regulierung von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Kognitive Empathie <input type="checkbox"/> Empathisches Verhalten <input type="checkbox"/> Achtung sozialer Normen <input type="checkbox"/> Sozial orientiertes Verhalten
----------------	---

Beschreibung

Während der Übung wird man gemeinsam herausfinden, welche Farben mit Wut und welche mit Seelenfrieden assoziiert werden. Während der Übung werden die Teilnehmenden an Zeichen erinnert, die anzeigen, ob sie anfangen, gereizt zu werden oder bereits wütend sind. Gemeinsam suchen sie nach Lösungen, was zu tun ist, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie anfangen, sich zu ärgern.

Expected results

Als Ergebnis der Übung werden die Teilnehmer in der Lage sein, die Anzeichen von Irritation zu erkennen, von primären Ressentiments bis hin zu einem größeren Wutausbruch. Die Teilnehmer werden angeleitet, Fähigkeiten zur Selbstberuhigung einzusetzen, um die Ansammlung von Wut zu verhindern, und sie werden angeleitet, positive Bewältigungsfähigkeiten zu entwickeln und einzusetzen.

Teilnehmer

Empfohlene Teilnehmerzahl: 6–12

Aktivitäten

	Inhalte
Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Einführung <ul style="list-style-type: none"> - Welche Farbe wird mit Wut assoziiert? - Welche Farbe wird mit Seelenfrieden assoziiert? - Was sind die Anzeichen dafür, dass Sie anfangen, wütend zu werden (vom Aufspringen und Herumlaufen bis zum Herausstürmen aus dem Raum und dem Werfen von Sachen)? - Welche Veränderungen spüren Sie in Ihrem Körper, wenn Sie anfangen, wütend zu werden (z.B. Fausthände, Hitzewallungen, zusammengebissene Zähne)? - Was haben Sie getan, um sich zu beruhigen? - Etc.

3.2

Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmer sitzen um den Tisch herum. Bitten Sie die Teilnehmer, vorzuschlagen, welche Farben mit Wut und welche mit Seelenfrieden assoziiert werden. Die Ideen werden auf einer Tafel gesammelt. Wählen Sie gemeinsam eine Farbe aus, die mit Wut und Seelenfrieden assoziiert wird (z.B. Wut - rot, Seelenfrieden - hellblau). Bitten Sie die Teilnehmer, sich an Zeichen zu erinnern, die anzeigen, ob sie anfangen, gereizt zu werden oder bereits verärgert sind (einige hilfreiche Fragen): <ul style="list-style-type: none"> - <i>Werden Sie unruhig, wenn Sie wütend werden?</i> - <i>Haben diese Zeichen mit Ihrem Körper zu tun?</i> - <i>In welchem Bereich Ihres Körpers spüren Sie die Wut?</i> - <i>Was tun Sie normalerweise, wenn Sie sehr wütend sind?</i> - <i>Etc.</i> Die angeführten Beispiele sind auf einer Tafel zusammengefasst. Bitten Sie die Teilnehmenden, verschiedene Zeichen der Wut auf farbiges Papier (z.B. rot) zu schreiben, das die Wut symbolisiert, und jede Seite mit einem passenden Bild zu illustrieren. Dann denken sie darüber nach, wie sie mit dem Ausflippen umgehen können. Bitten Sie die Teilnehmer, nach Lösungen zu suchen, was zu tun ist, wenn sie das Gefühl haben, dass sie anfangen, wütend zu werden (einige hilfreiche Fragen): <ul style="list-style-type: none"> - <i>Wurden Ihnen irgendwelche guten Techniken beigebracht?</i> - <i>Hat dies geholfen?</i> - <i>Etc.</i> Die angeführten Beispiele sind auf einer Tafel zusammengefasst. Bitten Sie die Teilnehmer, verschiedene Zeichen des Gleichmuts auf farbiges Papier (z.B. hellblau) zu schreiben, das den Seelenfrieden symbolisiert, und jede Seite mit einem passenden Bild zu illustrieren. Die fertigen roten und hellblauen Papiere können an einem Fächer befestigt und an eine Tafel im Gruppenraum gehängt werden. Die Teilnehmer können auch eine persönliche, farbige Erinnerung erstellen, um sie zwischen einem Notizbuch oder einem Ordner aufzubewahren.
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppendiskussion zur Beantwortung einiger der folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Benennen Sie Situationen, die Sie gewöhnlich verärgern.</i> - <i>Warum ist es wichtig, die Signale zu kennen, die zeigen, dass man sich ärgert?</i> - <i>Was passiert, wenn Ihr Zorn zunimmt?</i> - <i>Warum ist es gut, beruhigende Techniken zu verwenden?</i> - <i>Benennen Sie eine neue Technik, derer Sie sich bedienen können.</i> - <i>Etc.</i>

Dauer

Orientierung	5 Minuten
Umsetzung	35 Minuten
Nachbereitung	15 Minuten
Total	55 Minuten

Umgebung

Klassenzimmer (Möglichkeit, um einen großen Tisch zu sitzen)

Benötigte Materialien und Anhänge

Filzstifte, Farbstifte usw.
Farbige Papiere
Locher
Schnur oder Linie

Erfahrungen und Empfehlungen

Es ist eine gute Idee, diese Übung durchzuführen, wenn Sie zuvor die Übung "Emotionsthermometer" in der Gruppe verwendet haben.

Quelle

Lindsey, J. (2018). Kunsttherapeutische Aktivitäten für Kinder und Jugendliche. Tartu: Studium.

Entwickelt vom Projekt Partner

Astangu Vocational Rehabilitation Centre, Estonia

3.3

Lerneinheit 3.3

Emotionsmanagement

Module:	<input checked="" type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei anderen <input checked="" type="checkbox"/> Regulierung der Emotionen bei sich selbst <input checked="" type="checkbox"/> Regulierung von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Kognitive Empathie <input type="checkbox"/> Empathisches Verhalten <input type="checkbox"/> Achtung sozialer Normen <input type="checkbox"/> Sozial orientiertes Verhalten
----------------	--

Beschreibung

Während dieser Übung werden die Teilnehmer verschiedene Optionen ausprobieren, wie sie mit ihren Emotionen umgehen können. Sie können Techniken auswählen, die sie täglich üben, um eine bessere Kontrolle über ihre Emotionen zu erlangen.

Erwartete Ergebnisse

Die Teilnehmer lernen die Kraft positiver Emotionen zur Bewältigung ihrer emotionalen Zustände kennen. Die Teilnehmer erhalten ein geeignetes Werkzeug für ihr Wohlbefinden.

Teilnehmer

Empfohlene Teilnehmerzahl: 1–10

Aktivitäten

	Inhalte
Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> Kurze Einführung zum Thema Emotionsmanagement: <ul style="list-style-type: none"> - Warum müssen wir mit unseren Emotionen umgehen? - In welchen Situationen (Alltag, Arbeit usw.)? - Wie können wir das tun? - Etc. - Erklären Sie den Teilnehmern, dass Emotionsmanagement bedeutet, Verantwortung und Kontrolle über unsere eigenen Gedanken und Gefühle zu übernehmen. <ul style="list-style-type: none"> - Die Grundlage des Emotionsmanagements ist die Fähigkeit unseres Nervensystems, in zwei Richtungen zu funktionieren. Wenn wir traurig (oder glücklich oder neugierig usw.) sind, drücken wir dieses Gefühl mit unserem Körper (unserem Gesicht und unserer Körperhaltung) aus. Aber dies ist keine Einbahnstraße! Jeder Schauspielschüler lernt bereits im ersten Semester, dass, wenn man einen traurigen Menschen spielen muss, er zuerst die Haltung eines traurigen Menschen einnehmen

	<p><i>muss, dann folgt das Gefühl von ganz allein.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Es ist entscheidend zu erkennen, dass dies nicht nur bei negativen Emotionen, sondern auch und gerade bei positiven Emotionen funktioniert.</i> - <i>Auf diese Weise können wir positive Gefühle in unserem eigenen Geist erzeugen, um unsere Stimmung gegebenenfalls zu verbessern.</i> - <i>Verschiedene Zitate zum Thema Emotionsmanagement können auch verwendet werden, um die Diskussion zu diesem Thema anzuregen (z.B.: Das Beste, was wir für die Menschen, die wir lieben, tun können, ist, unsere eigenen Emotionen zu regulieren. - David Schnarch).</i>
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> • Erklären Sie den Teilnehmern, dass Sie in dieser Übung verschiedene Techniken ausprobieren werden, die Ihnen helfen sollen, mit Ihren Emotionen besser umzugehen. Händigen Sie den Teilnehmern die Techniken des Emotionsmanagements (Anhang 1) aus. • Da die Techniken einzeln ausprobiert werden, stellen Sie sicher, dass genügend Platz für alle vorhanden ist. • Erklären Sie dann die Techniken eine nach der anderen und lassen Sie die Teilnehmenden sie selbst ausprobieren. <p>1) Jemand, den Sie mögen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setzen Sie sich für einen Moment an einen ruhigen Ort, wo Sie ungestört sind, und denken Sie an jemanden, der Ihnen gefällt. Stellen Sie sich vor, wie diese Person: <ul style="list-style-type: none"> - <i>lacht</i> - <i>glücklich ist</i> - <i>etwas macht, das Sie an ihm/ihr mögen</i> • Lächeln Sie gleichzeitig! <p>2) Stellen Sie sich vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stehen Sie aufrecht (Brust raus, Bauch rein) und schauen Sie leicht nach oben (Augen können offen oder geschlossen sein) und lächeln Sie. • Wenn Sie im Moment nicht lächeln können, stecken Sie einen Bleistift zwischen die Zähne. • Wenn Sie einen blauen Himmel sehen können, schauen Sie auf den blauen Himmel. Wenn Sie keinen blauen Himmel sehen können, versuchen Sie, ihn sich vorzustellen. • Bleiben Sie 2 Minuten lang in dieser Haltung und beobachten Sie die Wirkung. <p>3) Tägliche Gewohnheit, dankbar zu sein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Denken Sie über drei Dinge nach, für die Sie heute dankbar sind oder waren. • Machen Sie es sich zur täglichen Gewohnheit (z.B. vor dem Einschlafen). <p>4) Beobachten von Emotionen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schauen Sie sich eine Sendung Ihrer Wahl im Fernsehen oder im Internet an (z.B. Fernsehshow, Sportsendung, Talkshow usw.). • Achten Sie auf Haltungen, die für Sie Stärke, Selbstvertrauen und Zuversicht ausdrücken.

3.3

Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> Nach dem Ausprobieren der Techniken 1-3 wird eine Diskussion mit den Teilnehmern geführt, in der einige der folgenden Fragen beantwortet werden: <ul style="list-style-type: none"> Welche Technik hat Ihnen am besten gefallen? Gab es eine bestimmte Situation, einen Gegenstand oder eine Person, die bei der Aufführung geholfen hat? Welche Technik ist für Sie am vorteilhaftesten? Welche Technik werden Sie weiterhin anwenden? Etc. Als Hausaufgabe helfen Sie den Teilnehmern dabei. <ul style="list-style-type: none"> Übungstechniken 1-3. Probieren Sie Technik 4 (Beobachtung von Emotionen) aus. Beobachten Sie die Ergebnisse. Es ist nützlich, eine Vereinbarung zu treffen, noch einmal zusammenzukommen, um Beobachtungen und Ergebnisse der Arbeit zu Hause zu präsentieren und zu diskutieren. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, diese Techniken selbst anzuwenden (zu Hause usw.). Empfehlen Sie regelmäßige Übung und Wiederholung.
----------------------	---

Dauer

Orientierung	20 Minuten
Umsetzung	20 Minuten
Nachbereitung	20 Minuten
Total	60 Minuten

Umgebung

Ein ruhiger Raum oder ein ruhiger Außenbereich

Benötigte Materialien und Anhänge

Zitate zum Emotionsmanagement (z.B. Kalenderblätter, Internet)
Anhang 1: Techniken des Emotionsmanagements

Erwartete Ergebnisse

Je nach kognitiven Fähigkeiten etc. kann es notwendig sein, diese Techniken an die Zielgruppe anzupassen.
Es ist gut, diese Techniken oft im Unterricht zu üben und die Erfahrungen etc. zu diskutieren.

Quelle

Unbekannt

Entwickelt vom Projekt Partner

Josefsheim Bigge, Germany

Anhang 1

Techniken des Emotionsmanagements

Probieren Sie diese Techniken des Emotionsmanagements täglich aus!

1) Jemand, den Sie mögen

- Setzen Sie sich für einen Moment an einen ruhigen Ort, wo Sie ungestört sind, und denken Sie an jemanden, der Ihnen gefällt. Stellen Sie sich vor, wie diese Person:
 - Lacht
 - ist glücklich
 - etwas tut, das Sie an ihm/ihr lieben

2) Stellen Sie sich vor:

- Stehen Sie aufrecht (Brust raus, Bauch rein) und schauen Sie leicht nach oben (Augen können offen oder geschlossen sein) und lächeln Sie.
- Wenn Sie im Moment nicht lächeln können, stecken Sie einen Bleistift zwischen die Zähne.
- Wenn Sie einen blauen Himmel sehen können, schauen Sie auf den blauen Himmel. Wenn Sie keinen blauen Himmel sehen können, versuchen Sie, ihn sich vorzustellen.
- Bleiben Sie 2 Minuten lang in dieser Haltung und beobachten Sie die Wirkung.

3) Tägliche Gewohnheit, dankbar zu sein

- Denken Sie über drei Dinge nach, für die Sie heute dankbar sind oder waren.
- Machen Sie es sich zur täglichen Gewohnheit (z.B. vor dem Einschlafen).

4) Beobachten von Emotionen

- Schauen Sie sich eine Sendung Ihrer Wahl im Fernsehen oder im Internet an (z.B. Fernsehshow, Sportsendung, Talkshow usw.).
- Achten Sie auf Haltungen, die für Sie Stärke, Selbstvertrauen und Zuversicht ausdrücken.

3.4

Lerneinheit 3.4 Optimismus üben

Module:	<input type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst
	<input type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei anderen
	<input checked="" type="checkbox"/> Regulation von Emotionen bei sich selbst
	<input type="checkbox"/> Regulation von Emotionen bei anderen
	<input type="checkbox"/> Kognitive Empathie
	<input type="checkbox"/> Empathisches Verhalten
	<input type="checkbox"/> Respekt für soziale Normen
	<input checked="" type="checkbox"/> Sozial orientiertes Verhalten

Beschreibung

Während dieser Übung erfahren die Teilnehmer die Kraft positiver Gedanken, die ihre Tage und ihr Leben glücklicher und erfolgreicher machen können.

Erwartete Ergebnisse

Die Teilnehmer lernen, ihre Emotionen durch positives Denken zu regulieren. Die Teilnehmer kommen einander näher. Bewegung schafft eine positive Stimmung in der Gruppe.

Teilnehmer

Empfohlene Teilnehmerzahl: 6–12

Aktivitäten

	Inhalte
Einführung	<ul style="list-style-type: none"> Erläuterung der Bedeutung von Optimismus im Alltag und bei der Arbeit. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Optimismus hilft uns, die Schwierigkeiten in allen Lebenslagen zu überwinden.</i> - <i>Usw.</i>
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> Verteilen Sie die Arbeitsblätter (Anhang 1) und Stifte an alle Teilnehmer. Weisen Sie die Teilnehmer an, die Arbeitsblätter einzeln auszufüllen: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Wie fühle ich mich im Moment?</i> - <i>Wählen Sie eine Zahl von 1 bis 10, die Ihr momentanes Glücksniveau repräsentiert (Form überhaupt nicht glücklich bis sehr glücklich).</i> - <i>Alternativ kann diesem Arbeitsblatt eine Reihe von Emoji's hinzugefügt werden, und die Teilnehmenden können das Emoji, das ihre momentanen Gefühle repräsentiert, einkreisen (z.B. von hier aus https://www.teachersparadise.com/c/emojis-how-are-you-feeling-today-chart).</i> Aktivität mit Hintergrundmusik: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählen eine positive Affirmation (Anhang 2), die auf dem Boden ausgelegt wird.</i> - <i>Die Teilnehmer stehen dann in einem Kreis und lesen die von ihnen gewählten positiven Affirmationen nacheinander vor.</i>

	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bilden Gruppen entsprechend der Papierfarbe der von ihnen gewählten Affirmationen. <ul style="list-style-type: none"> Die Gruppen werden sich zusammensetzen. Jede Gruppe erhält ein großes Blatt Papier und farbige Marker. Die Teilnehmer müssen gemeinsam ein Poster mit den von ihnen gewählten positiven Affirmationen anfertigen. Sie können schreiben, zeichnen und malen. Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Kreativität zu nutzen und zusammenzuarbeiten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden die Poster dann an die Wand hängen, so dass alle sie sich anschauen können. Die Gruppen werden ihre Plakate in einer kleinen Präsentation vorstellen. Weisen Sie die Teilnehmer an, ihr Glücksniveau noch einmal einzuschätzen (Anhang 1). Alle werden in einem Kreis stehen und ihre Ergebnisse mitteilen (wie habe ich mich am Anfang und am Ende der Lektion gefühlt) und erklären, ob sie das möchten.
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> Austausch von Erfahrungen: <ul style="list-style-type: none"> Könnten Übungen wie diese Ihre Gefühle, Emotionen verändern? Haben Sie morgendliche Aktivitäten, die Ihre Stimmung positiv beeinflussen? Wie können wir Optimismus üben? Was kann Sie glücklich machen (positive Gedanken, Musik, Aktivitäten, Menschen)? Etc. Danken Sie den Teilnehmenden für ihre ausgezeichnete Arbeit und lassen Sie sie sich selbst applaudieren. Wünschen Sie ihnen einen schönen Tag!

Dauer

Einführung	5 Minuten
Durchführung	20 Minuten
Nachbereitung	10 Minuten
Total	35 Minuten

Umgebung

Genug Platz für die Bildung eines Kreises

Benötigte Materialien und Anhänge

Stifte

Option zum Abspielen einiger friedlicher Hintergrundmusik z.B. von YouTube

Farbige Papiere, auf denen positive Affirmationen aufgedruckt sind (verschiedene Farben werden verwendet, um anschließend eine Gruppe zu bilden)

Große Blätter Papier (an alle Gruppen), farbige Markierungen

Blu Tack

Anhang 1: Wie fühle ich mich im Moment?

Anhang 2: Positive Affirmationen

Erfahrungen und Empfehlungen

Keine

3.4

Quelle

Unbekannt

Entwickelt von Projektpartner

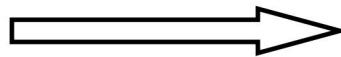
Bajai EGYMI, Hungary

Anhang 1 (Arbeitsblatt)**Wie fühle ich mich im Moment?**

Wählen Sie eine Zahl von 1 bis 10, die Ihr momentanes Glücksniveau repräsentiert.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht glücklich



Sehr glücklich

3.4

Anhang 2 Positive Bestätigungen

Auch die einfachsten Dinge
machen uns glücklich.

Jeden Morgen bin ich
glücklich, aufzuwachen.

Mein Glück kann andere
inspirieren.

Ich bekomme alles, was ich
in meinem Leben brauche,

zur richtigen Zeit und am
richtigen Ort.

Ich liebe mich selbst und ich
akzeptiere mich so, wie ich
bin.

Mein Herz ist mit Liebe und
Freude erfüllt.

Es gibt keine Grenzen für
das, was ich erreichen
kann.

3.4

Ich bin energisch und
zuversichtlich, voller
Enthusiasmus und Freude.

Meine Freunde und meine
Familie sind wunderbare
Menschen.

Ich löse die Probleme. Ich
strebe immer nach der
besten Lösung.

Ich bin einzigartig. Ich fühle mich gut in meiner eigenen Haut. Ich liebe mein Leben.

Ich bin spirituell stark,
meine Gedanken sind
immer klar.

Es gibt nichts Unmögliches
in meinem Leben. Ich kann
alles tun, was ich will.

Ich bin fit und gesund.

3.4

Ich übe mich in Geduld, ich
verstehe andere und mich
selbst.

Ich gehe ins Fitnessstudio
und mache gerne Übungen.

Ich bin dankbar für den
Augenblick, für mein
glückliches Leben.

Ich lasse die Vergangenheit
hinter mir, ich lebe in der
Gegenwart.

Entspannung und Ruhe
erfüllen mich mit Energie.

Wenn ich es wirklich will,
bin ich unaufhaltsam.

Ich handle im Äußeren so,
wie ich mich im Inneren
fühle.

3.4

Ich lebe in der Gegenwart,
ich vertraue der Zukunft.

Ich überwinde Ängste,
indem ich meinen Träumen
folge.

Ich bin mein eigener
Superheld.

Ich habe die Macht,
Veränderungen
herbeizuführen.

Ich weigere mich,
aufzugeben, weil ich nicht
alle möglichen Wege
ausprobiert habe.

3.5

Lerneinheit 3.5

Herz, Zitrone, Hand

Module:	<input type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei anderen <input checked="" type="checkbox"/> Regulation von Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Regulation von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Kognitive Empathie <input type="checkbox"/> Empathisches Verhalten <input checked="" type="checkbox"/> Respekt für soziale Normen <input checked="" type="checkbox"/> Sozial orientiertes Verhalten
----------------	---

Beschreibung

In dieser Übung werden Gefühle mit Hilfe von Symbolen ausgedrückt, um anderen Menschen auf einfühlsame Weise ein Feedback zu geben. Die Teilnehmenden erhalten auch eine Rückmeldung an sich selbst.

Erwartete Ergebnisse

Die Teilnehmer lernen, wie sie Kritik und Feedback zu ihrem Verhalten akzeptieren können. Sie lernen auch, wie sie anderen angemessenes Feedback geben können, indem sie sich in Selbstbehauptung üben. Die Teilnehmer gewinnen mehr Selbstbewusstsein.

Teilnehmer

Empfohlene Teilnehmerzahl: 6–12

Aktivitäten

	Inhalte
Einführung	<ul style="list-style-type: none"> • Zuvor: Bereiten Sie eine Schachtel mit Symbolen vor, die ein Herz, eine Zitrone und eine Hand zeigen. • Erklären Sie den Teilnehmenden, dass das Ziel der Übung darin besteht, zu lernen, wie man auf einfühlsame Weise Feedback - sowohl positives als auch negatives - gibt und wie man dieses Feedback von anderen akzeptiert. • Besprechen und vereinbaren Sie mit den Teilnehmern, wie sie während dieser Übung Feedback und Kritik geben und akzeptieren können: <ul style="list-style-type: none"> - Was sind die akzeptierten Reaktionen, wenn Ihnen jemand positives Feedback gibt? - Was sind die akzeptierten Reaktionen, wenn Ihnen jemand ein negatives Feedback gibt? - Welche Reaktionen sollten in beiden Fällen nicht akzeptiert werden? (z.B. Schreien, Beschimpfen, Aggression) - Warum ist es wichtig, ruhig und höflich zu bleiben? - Wie kann man sich vergewissern, ob die andere Person mich

	<p><i>richtig verstanden hat?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sollten wir unterbrechen, wenn jemand anderes Feedback gibt/empfangen hat? Wann und warum? - Warum ist es wichtig, zu versuchen, positive Aspekte über die anderen zu finden? Warum sollte die Gesamtemotion positiv sein? - Etc.
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer sitzen im Kreis (keine Tische). • Zeigen Sie den Teilnehmern die Symbole im Kasten und erklären Sie, dass jeder die Symbole und auch Worte verwenden kann, um den anderen Feedback zu geben: <ul style="list-style-type: none"> - Die Herzen stehen für positives Feedback (was Ihnen an der anderen Person gefällt und warum) - Die Zitronen stehen für negatives Feedback (ob Sie über die andere Person frustriert sind und warum) - Die Hände stehen für Vergebung und Friedensschließung (für den Fall, dass es zuvor einen Streit oder eine Meinungsverschiedenheit zwischen Ihnen und der anderen Person gegeben hat und ob Sie bereit oder willens sind, mit ihr Frieden zu schließen und weiterzumachen) • Das Kästchen mit den Symbolen wird herumgereicht, und jeder Teilnehmer nimmt von jedem Symbol mehrere mit. • Einer nach dem anderen beginnen die Teilnehmer, sich gegenseitig Symbole zu überreichen, indem sie eine Botschaft übermitteln. <ul style="list-style-type: none"> - Sie sollten jeden Satz mit "Ich" (und nicht mit "Sie") beginnen. - Die Aufgabe des Ausbilders/der Ausbilderin ist es, bei der Klärung von Dingen zu helfen, wenn jemand nicht in der Lage ist, zu erklären, was er/sie zu sagen versucht. Es muss sichergestellt werden, dass die vermittelte Botschaft verstanden wird. Es ist wichtig, den Prozess zu begleiten und darüber nachzudenken. - Seien Sie vorsichtig, wenn Teilnehmende anfangen, gegen eine Person Partei zu ergreifen. In diesem Fall besteht die Aufgabe der TrainerInnen darin, den Prozess zu unterbrechen und die entstandenen Konflikte friedlich zu lösen. - Wenn die Situation eintritt, dass jemand mehr Kritik bekommt, als er/sie verkraften kann, intervenieren Sie und stoppen Sie die Kritik, damit niemand nach dem Spiel traurig oder verletzt ist. Es ist eine gute Idee, noch einmal auf die positiven Dinge (rote Herzen und Hände) hinzuweisen, die zu ihm/ihr gesagt wurden. • Es ist sehr wichtig, am Ende über traurige oder enttäuschte Gefühle der Teilnehmenden zu sprechen und alles, was offen bleibt, zu klären (die Konflikte zu lösen etc.).
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppendiskussion zur Beantwortung einiger der folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> - Was ist passiert? - War es einfach, schwierig, ...? - Wie haben Sie sich gefühlt? - Fühlen Sie sich mehr gemocht / gewürdigt? - Fühlen Sie sich verärgert / verletzt? - Wie akzeptieren Sie positives Feedback? - Wie können Sie Kritik annehmen? - War diese Übung hilfreich für Sie? - Wie können Sie sie besser machen? - Was haben Sie über sich selbst gelernt?

3.5

- Etc.

Dauer

Einführung	10 Minuten
Durchführung	20 Minuten
Nachbereitung	10 Minuten
Total	40 Minuten

Umgebung

Genug Platz, um mit allen Teilnehmern einen Kreis mit Stühlen zu bilden

Benötigte Materialien und Anhänge

Behälter mit Symbolen, die rote Herzen, gelbe Zitronen und Hände zeigen (z.B. Bilder eines Herzens, einer Zitrone und einer Hand, die auf kleine Kartonstücke gedruckt sind)

Erfahrungen und Empfehlungen

- Diese Übung erfordert ein gutes Verständnis des Trainers, ob und wann die Gruppe für diese Art von Übung bereit ist.
- Die Teilnehmer verwenden die Symbole im Allgemeinen gerne.
- Einige Teilnehmer brauchen mehr Zeit, um sich zu äußern, sie möchten lieber erst einmal zuschauen.
- Es ist sehr wichtig, am Ende alle negativen Gefühle und Konflikte, die während dieser Übung auftauchen, zu lösen.

Quelle

Unbekannt

Entwickelt von Projektpartner

LERNEN FÖRDERN-Bundesverband, Germany

Lerneinheit 3.6

Musikalische Stühle

Module:	<input type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Wahrnehmung von Emotionen bei anderen <input checked="" type="checkbox"/> Regulierung der Emotionen bei sich selbst <input type="checkbox"/> Regulierung von Emotionen bei anderen <input type="checkbox"/> Kognitive Empathie <input checked="" type="checkbox"/> Empathisches Verhalten <input checked="" type="checkbox"/> Achtung sozialer Normen <input type="checkbox"/> Sozial orientiertes Verhalten
----------------	--

Beschreibung

Während dieser Übung wetteifern die Teilnehmer um einen Platz im Kreis.

Erwartete Ergebnisse

Die Teilnehmer lernen, wie sie die Regeln befolgen und ihre emotionalen Reaktionen in einer Konkurrenzsituation kontrollieren können.

Teilnehmer

Empfohlene Teilnehmerzahl: 6–12

Aktivitäten

	Inhalt
Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> Kurze Einführung zum Thema: <ul style="list-style-type: none"> <i>Treiben Sie Sport?</i> <i>Welche Sportarten kennen Sie? Sagen Sie mir so viele, wie Sie können!</i> <i>Können Sie einige Regeln nennen, die Sie bei den Sportspielen beachten müssen?</i> <i>Beeinflusst die Ausübung von Sport Ihre Emotionen? Bringen Sie ein Beispiel!</i> <i>Etc.</i>
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> - Richten Sie einen Kreis mit Stühlen ein. Es wird einen Stuhl weniger als die Teilnehmer geben. - Legen Sie Musik auf und weisen Sie die Teilnehmer an, im Kreis herumzulaufen. Während die Musik spielt, müssen alle die ganze Zeit weitergehen. - Halten Sie die Musik an einer Stelle an. Wenn die Musik stoppt, müssen sich alle auf einen Stuhl setzen. Der Teilnehmer, der den Stuhl nicht gefunden hat, auf dem er sitzen kann, ist aus dem Spiel. - Nehmen Sie einen Stuhl aus dem Kreis heraus, so dass es immer einen Stuhl weniger als die TeilnehmerInnen geben wird.

3.6

	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen Sie die Aktivität fort, indem Sie die Musik erneut starten. • Die Aktivität wird so lange fortgesetzt, bis einer der Teilnehmer auf dem letzten verbliebenen Stuhl sitzt. Er/sie wird der/die Gewinner/in sein.
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppendiskussion zur Beantwortung einiger der folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Könnten Sie die Regeln befolgen?</i> - <i>Könnten Sie die Tatsache akzeptieren, dass Sie aus dem Spiel waren?</i> - <i>Könnten Sie Ihre Mitspieler anfeuern, die nach Ihnen weiterspielen?</i> - <i>Gab es jemanden, der seinen Mitspieler an seiner Stelle Platz nehmen ließ, als sie denselben Stuhl einnehmen wollten?</i> - <i>Etc.</i>

Dauer

Orientierung	5 Minuten
Umsetzung	10 Minuten
<u>Nachbereitung</u>	<u>5 Minuten</u>
Total	20 Minuten

Umgebung

Genügend Platz für die Bildung eines Kreises mit Stühlen für alle Teilnehmer

Benötigte Materialien und Anhänge

keine

Erfahrungen und Empfehlungen

- Geeignet für Teilnehmer ohne körperliche Einschränkungen.
- Die Übung kann bei den Teilnehmern intensive positive und negative Emotionen hervorrufen. Es könnte für sie schwierig sein, die Gefühle von Leistung und Frustration zu erleben. Achten Sie auf das eventuell auftretende negative Verhalten.
- Dient auch als eine gute körperliche Aktivität zwischen Vorlesungen und langem Sitzen.

Quelle

Unbekannt

Entwickelt vom Projekt Partner

Bajai EGYMI, Hungary