

# MODUL 2

## Wenn alle nerven



**UNTERRICHTSMODULE**  
zur Ressourcenstärkung  
von Kindern und Jugendlichen  
[www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at)



Gefördert aus den Mitteln von  
Gesundheitsförderung 21+

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

## Impressum

Herausgegeben von:

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs  
Schulen

Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft  
und Forschung, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz und Österreichischem  
Jugendrotkreuz

Autorin: Dr. Sonja Schuch

Redaktion:

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs  
Schulen

Wiedner Hauptstr. 32, 1040 Wien

Tel.: 01/58900-372

E-Mail: [info@give.or.at](mailto:info@give.or.at)

[www.give.or.at](http://www.give.or.at)

Veröffentlicht: 2021

# „Ich schaffe das!“

## Didaktische Hinweise

### Struktur der Unterrichtsvorschläge

Die Unterrichtsvorschläge beinhalten Anregungen für Gruppendiskussionen, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, einen Arbeitsauftrag für zuhause und eine Abschlussreflexion. Der Arbeitsauftrag für zuhause dient dazu, neue Handlungsstrategien im gewohnten Alltag auszuprobieren. Die Abschlussreflexion ist ein wichtiger Gradmesser dafür, wie es den Schülerinnen und Schülern geht und ob es weiterer Unterstützung bedarf.

### Notizheft anlegen

Die Schülerinnen und Schüler bekommen regelmäßig Arbeitsaufträge für zuhause, z.B. Erfahrungen mit neuen Konzentrationsstrategien protokollieren oder ein Motivationstagebuch führen. Es lohnt sich, wenn sie sich dafür ein dünnes A5-Heft anschaffen, in dem sie alles festhalten.

### Üben und Zeit geben

Üben und wiederholen hilft Schülerinnen und Schülern neue Inhalte zu verinnerlichen. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern die Zeit, die sie brauchen, um eigenes Verhalten zu hinterfragen und Neues auszuprobieren. Bieten Sie bei Bedarf Hilfestellung und Feedback an.

### Nachfragen und in Erinnerung rufen

Fragen Sie über die Dauer des Unterrichtsprogramms hinaus regelmäßig nach, wie es Ihren Schülerinnen und Schülern mit den besprochenen Themen geht. So sorgen Sie dafür, dass die Themen in Erinnerung bleiben und die Bemühungen der Schülerinnen und Schüler nicht im Sande verlaufen. Sie können das beispielsweise in regelmäßigen Gesprächsanlässen, die es bereits an Ihrer Schule gibt, integrieren, z.B. im Montagmorgenkreis.

### Erfahrungsaustausch fördern und Ergebnisse festhalten

Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann für Kinder und Jugendliche entlastend sein, wenn sie feststellen, dass Gleichaltrige mit ähnlichen Problemen kämpfen. Notieren Sie gemeinsam besprochene Inhalte auf einem Flipchart oder einem Bogen Packpapier. Das bietet die Möglichkeit wichtige Inhalte im Klassenraum für alle sichtbar aufzuhängen oder sie zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu besprechen. Als Alternative kann ein Online-Pinwand-Tool, wie z.B. Padlet (<https://padlet.com>), zum Sichern der Ergebnisse verwendet werden.

## Rituale einführen

Für die Durchführung der einzelnen Unterrichtsvorschläge empfehlen wir, zu Beginn und am Schluss Rituale einzuführen. Das bietet Orientierung und signalisiert den Start bzw. das Ende der „Ich schaffe das!“-Einheit.

Achtsamkeitsübungen eignen sich gut dafür. Im Anschluss finden Sie zwei Vorschläge. Sie können auch bekannte Rituale nutzen oder Entspannungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Stilleübungen, mit denen Ihre Schülerinnen und Schüler bereits vertraut sind.

### INFOBOX

#### Achtsamkeit ist die Basis aller Skills und bedeutet

- wahrnehmen, benennen, teilwerden dessen, was man gerade tut,
- annehmen, ohne zu werten (kein Gut/Böse, Richtig/Falsch),
- im Moment bleiben,
- konzentriert bleiben, sich nicht ablenken lassen,
- umsichtig sein, Ziele im Blick behalten.

### VORSCHLAG 1 – Augen ausruhen

Lesen Sie den Schülerinnen und Schülern folgende Anweisungen vor:

- „Atmet ruhig ein und aus und achtet darauf, auch während der Übung den Atem nicht anzuhalten.“
- Konzentriert euch auf eure Augen und macht diese fest zu.
- Lasst die Augenlider nun locker, ohne die Augen zu öffnen (10–20 Sekunden).
- Wiederholt diesen Ablauf dreimal.
- Öffnet eure Augen und seht euch um.
- Reibt die Handflächen aneinander, bis sie warm werden. Legt nun die Hände ganz sanft über die geschlossenen Augen, sodass die Handballen auf euren Backenknochen liegen, aber ohne auf die Nase zu pressen.
- In diesem dunklen Augenhaus könnt ihr nun eure Augen öffnen und weiter tief und ruhig aus- und einatmen.
- Nehmt eure Hände langsam von den Augen weg.“

(nach DÄSTER 2014)

## VORSCHLAG 2 – Zwei Bälle

Sie benötigen für diese Übung zwei kleine Bälle. Diese werden gleichzeitig in der Gruppe hin und her geworfen. Dabei wird nicht geredet. Die Regeln lauten:

- Ich kann den Ball nur dann zu einer anderen Person werfen, wenn diese gerade zu mir schaut. Ich muss also darauf achten, wer mich gerade anschaut.
- Wenn ich keinen Ball habe, muss ich auf die Personen achten, die gerade einen Ball besitzen, und diese anschauen, damit sie eine Chance haben, mir den Ball zuzuwerfen.

(nach AUER von, BOHUS 2017, S. 391)

### Abschlussrunde

Machen Sie am Ende eines Unterrichtsvorschlags eine Abschlussrunde im Sinn einer Reflexion. Sie finden entsprechende Vorschläge bei den einzelnen Unterrichtsbeispielen. Darüber hinaus können Sie diese und ähnliche Fragen verwenden:

- Wie war deine Woche bisher?
- Wo hast du Fortschritte gemacht?
- Was probierst du regelmäßig aus?
- Was tut dir gut?

Das Ende einer Übung ist zudem eine gute Gelegenheit nachzufragen, ob die Schülerinnen und Schüler dieses Thema weiter vertiefen möchten, bevor Sie zum nächsten Unterrichtsvorschlag oder zum nächsten Modul wechseln. Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at).

### HINWEIS:

Wenn Sie bei Ihren Schülerinnen und Schülern eine Veränderung bemerken, die Ihnen Sorgen macht und die nach (ca. 2) Wochen noch immer besteht, wie z.B. dauerhaft schlechte Stimmung und deutliche Veränderungen im Verhalten im Unterricht und im Umgang mit den Klassenkolleginnen und Klassenkollegen, dann nehmen Sie Kontakt mit Fachleuten auf, z.B. Schulpsychologen und Schulpsychologinnen, Schulsozialarbeiter und Schulsozialarbeiterinnen.

(WHO, UNICEF 2021)



### Umgang mit Gefühlen

#### Einführung

Emotionen und Gefühle gehören zum Leben dazu. Manchmal sind sie jedoch so überwältigend, dass es schwierig ist, damit klarzukommen. Im Laufe des Heranwachsens müssen Kinder und Jugendliche erste Wege entwickeln, wie sie mit ihren eigenen Gefühlen – besonders mit unangenehmen – umgehen. Manches gelingt ihnen gut, manches könnte besser klappen. Im Jugendalter sind Stimmungsschwankungen und negative Gefühle keine Seltenheit. Zum einen können hormonelle Veränderungen in der Pubertät die Stimmung trüben, zum anderen alltägliche Situationen, wie z.B. Konflikte mit Eltern, Meinungsverschiedenheiten mit Freunden, Freundinnen oder Probleme in der Schule, zu Belastungen führen. Es braucht Zeit und Erfahrung, um ein Verständnis dafür zu entwickeln, welche Gefühle in bestimmten Situationen entstehen, die damit verbundenen Gedanken und körperlichen Signale zu erkennen und angemessen zu reagieren. Dabei können erwachsene Bezugspersonen, wie z.B. Lehrer:innen, unterstützen. Strategien zum Umgang mit Gefühlen, Problemlösefähigkeiten, verlässliche Beziehungen oder eine positive Grundeinstellung sind Ressourcen, die bei der Bewältigung dieser Herausforderungen helfen und das Entstehen psychischer Probleme verhindern können.

Dieses Unterrichtsmodul widmet sich dem Umgang mit Gefühlen. Es regt Schülerinnen und Schüler zur Auseinandersetzung mit ihren eigenen und den Gefühlen anderer an. Sie üben belastende Situationen besser zu bewältigen, setzen sich mit Strategien zur Problembewältigung auseinander und lernen Sichtweisen anderer zu akzeptieren. In welchen Situationen welche Strategien hilfreich sind, müssen Kinder und Jugendliche erst durch persönliche Erfahrung lernen. Der Lebensraum Schule ist ein Bereich, wo mit Hilfe von Lehrerinnen und Lehrern verschiedene Strategien ausprobiert und reflektiert werden können.

Die vier Unterrichtsvorschläge dieses Moduls befassen sich mit folgenden Themen:

### **Gefühle erkennen und besser verstehen**

**Unterrichtsvorschlag 1 „Ich fühle mich ...“**

### **Mit negativen Emotionen umgehen**

**Unterrichtsvorschlag 2 „Heute geht alles schief“**

### **Empathie und Einfühlungsvermögen zeigen**

**Unterrichtsvorschlag 3 „Ich sehe, dir geht es nicht gut“**

### **Gefühle von anderen verstehen und akzeptieren**

**Unterrichtsvorschlag 4 „Das sehe ich anders“ – verschiedene Sichtweisen akzeptieren**

## **Emotionen**

Emotionen begleiten uns im Alltag. Sie sind eine Reaktion auf eine Situation, die für uns persönlich von Bedeutung ist, und beeinflussen unser Handeln. Emotionen äußern sich im Körper, in den Gedanken, im Empfinden und im Verhalten. Freude, Überraschung, Trauer, Wut, Ekel, Angst zählen zu den Basisemotionen.

Jeder Mensch kennt Situationen, in denen er von Gefühlen überwältigt wird. Ein guter Umgang mit negativen Emotionen ist für die psychische Gesundheit wesentlich. Jedoch gelingt das nicht allen Menschen gleich gut. Wer seine eigenen Gefühle und die anderer erkennt, versteht und verschiedene Strategien anwenden kann, um mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, besitzt eine gute Emotionsregulation. Das kann man üben.

## **Emotionsregulation**

Gute Fähigkeiten in der Emotionsregulation sind im täglichen Leben von Vorteil.

### **INFOBOX**

#### **Definition der Begriffe:**

**Emotionen = schnell einschießende Gefühlszustände, z.B. Freude, Überraschung, Angst, Wut**

**Gefühle = sind komplexer, dauern länger, sind meist nicht so intensiv, z.B. diffuse Angst**

**Stimmungen = wirken oft langfristig, Auslöser sind oft unklar; Stimmungen können Denken und Handeln negativ beeinflussen**

(nach BARNOW, REINELT, SAUER 2016, S. 5)



Menschen mit einer guten Emotionsregulation haben in der Regel ein besseres Sozialverhalten. Sie werden leichter von Gleichaltrigen akzeptiert und laufen weniger Gefahr gemobbt oder ausgegrenzt zu werden.

### Die Fähigkeit der Emotionsregulation umfasst:

- das Wahrnehmen und Verstehen von Gefühlen bei sich und anderen,
- die Akzeptanz von Gefühlen und
- die Fähigkeit einfühlsam zu sein und mit negativen Emotionen umzugehen.

## Strategien der Emotionsregulation

Emotionsregulation bedeutet nicht, das Auftreten von Gefühlen bzw. unangenehme Situationen zu vermeiden oder Gefühle zu unterdrücken. Ziel ist, mit Gefühlen so umzugehen, dass das eigene Wohlbefinden wieder hergestellt wird, dass starke Erregungszustände abgebaut werden und das soziale Miteinander nicht beeinträchtigt wird. Dazu gehört auch, dass Kinder und Jugendliche lernen anstelle von negativen Verhaltensweisen, wie z.B. Aggression, andere Strategien, z.B. Ablenkung, zu wählen, um mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.

### INFOBOX

Die Meta- oder primäre Emotionsregulationsstrategie ist Achtsamkeit. Achtsame Menschen sind in der Lage ihre Aufmerksamkeit und nicht wertend ist, auf den gegenwärtigen Moment oder weniger bedrohliche Aspekte zu beziehen.

(BARNOW, REINELT, SAUER 2016)

Es gibt verschiedene Strategien der Emotionsregulation, die einerseits nützlich sind, um mit der momentanen Emotion umzugehen, und andererseits helfen Auslöser und Ursachen zu identifizieren und Situationen neu zu bewerten. Im folgenden Abschnitt werden einzelne Strategien zur Emotionsregulation erläutert. Nicht alle Strategien eignen sich langfristig gesehen gleich gut, um negative Emotionen in den Griff zu bekommen. So können die Strategien „Vermeiden“, „Grübeln“ und „Unterdrücken“ im Moment vielleicht wirksam sein, aber auf lange Sicht die Lage verschlimmern.

## Ungeeignete Strategien

### Vermeidung:

Das Vermeiden einer schwierigen, unangenehmen Situation und damit verbundener belastender Gefühle ist eine Reaktion, die in erster Linie dem Selbstschutz dient. Diese Strategie wirkt kurzfristig entlastend und nimmt für den Moment den Leidensdruck. Langfristig gesehen steigen

Anspannung und Angst vor ähnlich schwierigen Situationen und den damit verbundenen unangenehmen Gefühlen.

### **Grübeln:**

Im Nachhinein über ein Problem, eine Situation oder eine Reaktion nachzudenken, kann helfen diese besser zu verstehen. Andauerndes Grübeln über vergangene Ereignisse bietet keine Lösung und führt dazu, dass mit dieser Situation einhergehende negative Gefühle bestehen bleiben. In weiterer Folge verschlechtert sich die Stimmung und körperliche Symptome wie Schlaflosigkeit, Herzrasen oder erhöhter Blutdruck können auftreten. Gegen Grübeln helfen z.B. Ablenkung, positive Aktivitäten wie Bewegung, kreative Tätigkeiten oder das Akzeptieren der Situation.

## **Kurzfristig wirksame Strategien**

### **Ablenkung:**

Ablenkung durch positive Aktivitäten oder Gedanken kann dazu beitragen, dass negative Emotionen zurückgedrängt werden. Die Anspannung lässt nach und die Situation wird als weniger bedrohlich empfunden. Beispiele für ablenkende Aktivitäten sind ausgelassenes Tanzen, konzentriertes Computerspielen, spontane Unternehmungen mit Freunden, Musik hören, mit Haustieren spielen oder an etwas Schönes denken, sich persönliche Erfolge in Erinnerung rufen. Zugrunde liegende Ursachen, wie z.B. Konflikte mit den Eltern, Stress in der Schule, bleiben allerdings ungeklärt und bestehen fort.

### **Unterdrückung:**

Es gibt Situationen, in denen es auf den ersten Blick sinnvoll erscheint, wenn man seine Gefühle unterdrückt, z.B. bei Aggressionen gegenüber einer anderen Person oder bei schlechter Laune, um anderen nicht eine schöne Feier zu verderben. Diese Strategie ist dann nützlich, wenn es in der Situation nicht angebracht ist, seine Gefühle offen zu zeigen. Kurzfristig wird ein Konflikt oder die Eskalation einer Situation vermieden. Ein Nachteil ist, dass unangenehme Gefühle bestehen bleiben und die zugrundeliegenden Probleme das Wohlbefinden belasten.

## **Langfristig wirksame Strategien**

### **Neubewertung:**

Wie Ereignisse bewertet werden, beeinflusst die Emotionen, die durch das Ereignis entstehen. Eine Neubewertung bietet die Chance unangenehme Emotionen und Stress abzuschwächen. Es geht darum, Distanz zur belastenden Situation zu schaffen. Dazu versucht man, in die Rolle

eines neutralen Beobachters, einer neutralen Beobachterin zu schlüpfen und die Situation aus dieser Perspektive neu zu bewerten, sodass die ursprünglichen damit verbundenen, unangenehmen Gefühle nachlassen und einer gelasseneren Einstellung Platz machen. Diese Strategie braucht viel Übung und gelingt nicht sofort.

### **Akzeptanz:**

Akzeptanz ist die Bereitschaft, unangenehme Situationen und Gefühle hinzunehmen und darauf zu vertrauen, dass die aktuellen Gefühle nicht ewig dauern werden. Damit ist gemeint, dass man die eigenen Gefühle, so wie man sie erlebt, annimmt und dabei nicht bewertet oder verurteilt. Dies ist vor allem in Situationen notwendig, die sich im Moment nicht ändern lassen, z.B. Trauer beim Tod eines geliebten Menschen oder Verzweiflung nach einem schweren Unfall. Wer die Realität akzeptiert, dem fällt es leichter in einem nächsten Schritt belastende Situationen zu bewältigen.

### **Problemlösen:**

Herausforderungen, Belastungen und Konflikte können negative Gefühle auslösen. Probleme zu bewältigen ist eine wichtige Strategie für das persönliche Wohlbefinden. Bei sehr starken Emotionen, wie z.B. Wut, muss man sich allerdings erst beruhigen, bevor man in der Lage ist über Lösungsmöglichkeiten nachzudenken. Eine Problemlösungsstrategie ist ein systematisches Vorgehen anhand aufeinanderfolgender Schritte, die sich für Situationen eignen, die auch tatsächlich verändert werden können.

(AUER von, BOHUS 2017; BARNOW, REINELT, SAUER 2016; BARNOW 2018; GROB, JASCHINSKI 2003; ESTERMANN, ODERMATT 2016; PETERMANN, PETERMANN, NITKOWSKI 2016; PETILLON 2017; SENDERA, SENDERA 2011)

## **Problemlösungsstrategien**

Probleme gehören zum Leben dazu. Menschen gehen auf vielfältige Art mit Problemen um. Die Fähigkeit, Probleme aktiv und positiv zu bewältigen, ist eine wichtige Lebens- und Gesundheitskompetenz, die sich im Lauf der Jugend entwickelt. Erwachsene Bezugspersonen können junge Menschen dabei unterstützen, geeignete Strategien zu lernen und anzuwenden.

### **Die wesentlichen Schritte zur Lösung von Problemen sind:**

#### **1. Am Beginn das Problem analysieren:**

*Was ist das Problem? Was ist das Ziel, d.h. welcher gewünschte Zustand soll erreicht werden? Nur wer weiß, was er, sie erreichen bzw. verändern möchte, kann gezielt Maßnahmen setzen.*

## 2. Alternative Lösungen suchen:

*Welche unterschiedlichen Möglichkeiten gibt es, das Problem zu lösen und das Ziel zu erreichen?* Den Gedanken freien Lauf lassen und möglichst viele unterschiedliche Lösungswege suchen.

## 3. Zusätzliche Informationen besorgen:

*Wie haben andere das Problem gelöst?* Die Erfahrungen anderer Menschen in ähnlichen Situationen können hilfreich sein und Anregungen bieten.

## 4. Vor- und Nachteile aller Möglichkeiten auflisten:

*Welche Vorteile und welche Nachteile haben die einzelnen Lösungswege?* Durch das Gegenüberstellen von Vor- und Nachteilen kann die Wirksamkeit der unterschiedlichen Lösungswege eingeschätzt werden.

## 5. Entscheidung treffen und begründen:

*Welche Maßnahme scheint am besten geeignet zu sein, um das Problem zu lösen?* Je konkreter der Lösungsweg ist, umso eher lässt er sich umsetzen.

## 6. Nach der Handlung den Erfolg überprüfen:

*Hat sich der gewählte Lösungsweg bewährt? Kann dieser Weg wieder zum Einsatz kommen?*

(mod. nach BRANDSTETTER et al. 2012, S. 82;

SILBERMAYR 2017, S. 16)

### INFOBOX

#### Konflikte, Gewalt und Mobbing

Starke Gefühle spielen bei Konflikten, Gewalt und Mobbing eine wesentliche Rolle. Das Spektrum an gewalttätigen Auseinandersetzungen umfasst nicht nur offensichtliche Handlungen wie schlagen oder treten, sondern auch verbale Gewalt (z.B. drohen, beleidigen) und indirekte Gewalt (z.B. verbreiten von Gerüchten). Geeignete Präventionsprogramme und Hinweise für den Umgang mit akuten Konflikten, Gewalt und Mobbing finden Sie unter [www.wohlfuehlzone-schule.at](http://www.wohlfuehlzone-schule.at)

**HINWEIS:** Wenn Sie bei Ihren Schülerinnen und Schülern eine Veränderung bemerken, die Ihnen Sorgen bereitet und die nach (ca. 2) Wochen noch immer besteht, wie z.B. dauerhaft schlechte Stimmung und deutliche Verhaltensveränderungen im Unterricht und im Umgang mit den Klassenkameradinnen und -kameraden, dann nehmen Sie Kontakt mit Fachleuten auf, z.B. mit Mitarbeiter:innen der Schulpsychologie oder Schulsozialarbeiter:innen.

(LAI et al. 2021)



## **Ziele des Moduls**

**Die Schülerinnen und Schüler können ihre Gefühle benennen.**

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass jede Person in derselben Situation etwas anders empfinden kann.

**Die Schülerinnen und Schüler versuchen, unangenehme Gefühle zu bewältigen.**

Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Strategien zum Umgang mit negativen Gefühlen kennen.

**Die Schülerinnen und Schüler üben, sich in andere Menschen einzufühlen.**

Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt, Gedanken anderer Menschen nachzuvollziehen und deren Emotionen nachzuempfinden.

**Die Schülerinnen und Schüler lernen aufmerksam zuzuhören und Verständnis für andere zu entwickeln.**

Die Schülerinnen und Schüler können ihre eigene Sichtweise darlegen.

**Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass es mehrere Sichtweisen zu einem Thema gibt.**

Die Schülerinnen und Schüler üben, Perspektiven zu wechseln.

## Aktivierungsübung

Zu Beginn dieses Moduls stellen wir Ihnen eine Übung vor, die Sie immer dann einsetzen können, wenn Sie merken, dass Ihre Klasse unkonzentriert ist und eine Aktivierung benötigt. Für diese Übung benötigen Sie drei aufgeblasene Luftballons und so viel Platz, dass sich die Schüler:innen im Kreis aufstellen und an den Händen nehmen können. Die Schülerinnen und Schüler bekommen den Auftrag, den Luftballon, den Sie gleich in den Kreis werfen werden, möglichst lange mit den Händen in der Luft zu halten. Sie dürfen allerdings ihre Hände nicht loslassen. Funktioniert das gut, können Sie den Schwierigkeitsgrad steigern, indem Sie einen zweiten und einen dritten Luftballon ins Spiel bringen.

(mod. nach WICK, SCHWAGER, GLÄSER, BERGER 2018)

Am Ende einer Unterrichtseinheit bietet es sich an nachzufragen, ob die Schülerinnen und Schüler das behandelte Thema weiter vertiefen möchten. Geben Sie der Klasse diese Rückmeldemöglichkeit, bevor Sie zum nächsten Unterrichtsvorschlag oder zum nächsten Modul wechseln. Weiterführende Informationen finden Sie online unter [www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at).

### Unterrichtsvorschlag 1 – Ich fühle mich ...

#### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler können ihre Gefühle benennen.
- » Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass jede Person in derselben Situation etwas anderes empfinden kann.

#### Dauer

- » 2–3 Unterrichtseinheiten + Übungsauftrag für zuhause

#### Material & Vorbereitung

- » mehrere Bögen Flipchartpapier oder Packpapier
- » Kopien des Arbeitsblattes

## Durchführung

### Teil 1:

#### Brainstorming „Gefühle“

Zum Einstieg in das Thema eignet sich ein kurzes Brainstorming von Wörtern, die Gefühle ausdrücken. Die Schülerinnen und Schüler bekommen einen ersten Eindruck, wie vielfältig unsere Gefühle sein können. Sie sollen möglichst viele verschiedene Wörter für unterschiedliche Gefühlszustände finden. Schreiben Sie als Anregung ein paar Beispiele an die Tafel, z.B. aufgeregt, froh, ängstlich, überfordert. Notieren Sie alle Begriffe, die die Klasse nennt, an der Tafel. (mod. nach ESTERMANN, ODERMATT 2018, S. 121)



Zahlreiche Adjektive und Nomen, die Gefühle ausdrücken, finden Sie auf der Website Medienwerkstatt-online.de

<https://bit.ly/3klEXbt>

#### Gefühle definieren

In Kleingruppen, 3er- oder 4er-Gruppen, wird nun weiter daran gearbeitet. Jede Kleingruppe bekommt einen großen Bogen Papier. Die Schülerinnen und Schüler erhalten den Auftrag, sich mit den Basisemotionen Liebe, Freude, Trauer, Wut, Angst auseinanderzusetzen. Schreiben Sie die Begriffe an die Tafel und bitten Sie Ihre Schüler:innen möglichst viele Beschreibungen der einzelnen Emotionen zu finden. Dafür haben sie ca. 20 Minuten Zeit. Geben Sie ihnen folgendes Beispiel:

Liebe ist:

- ... wenn man Hand in Hand geht;
- ... wenn man oft an die andere Person denkt;
- ... wenn man gerne mit dieser Person beisammen ist.

Auf diese Weise sollen die Schülerinnen und Schüler nun Beispiele zu den anderen Begriffen auf ihre Plakate schreiben. Im Anschluss daran gehen Sie mit der Klasse die Begriffe der Reihe nach durch und bitten die Jugendlichen ihre Beispiele vorzustellen.

- Wo gibt es Unterschiede und Gemeinsamkeiten?
- Zu welcher Emotion sind den Schülerinnen und Schülern die meisten Vergleiche eingefallen?
- Bei welchem Begriff war es schwieriger?

(mod. nach VOPEL 2012, S. 22)

## Teil 2:

### Gefühlen auf der Spur

Menschen empfinden in ein und derselben Situation sehr unterschiedliche Gefühle. Was beispielsweise einer Person Angst macht, muss für eine andere noch lange nicht bedrohlich sein. Bei dieser Übung setzen sich die Schüler:innen mit ihren Gefühlen in bestimmten Situationen auseinander. Weisen Sie darauf hin, dass das, was jemand in einer Situation empfindet, von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein kann. Es gibt kein richtiges oder falsches Empfinden.

Bearbeiten Sie ein paar Beispiele mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam, bevor Sie ihnen das Arbeitsblatt im Anhang austeilten. Lesen Sie folgende Situationen vor und bitten Sie die Klasse Gefühle zu nennen, die man in dieser Situation haben könnte:

- Du gehst bei Dunkelheit allein durch eine dunkle, leere Gasse. Plötzlich hörst du ein Knacken.
- Obwohl du dich auf die Prüfung gut vorbereitet hast, fällt deine Note schlechter aus als erwartet.
- Es ist Wochenende, du sitzt allein zu Hause und hast nichts vor.
- Bei einer Party hat ein Gast dein Tagebuch gefunden und gelesen.
- Du bist neu an deiner Schule. Wie würdest du dich am ersten Tag fühlen?

Anschließend erhalten die Schülerinnen und Schüler das Arbeitsblatt „Wenn ..., dann ...“ und den Auftrag jeder, jede für sich die Sätze zu vervollständigen. Danach wird das Geschriebene mit dem Banknachbarn, der Banknachbarin verglichen. Unterschiedliche Antworten machen deutlich, wie verschieden Menschen in gleichen Situationen reagieren bzw. wie verschieden Gefühle ausgedrückt werden. Diskutieren Sie zum Abschluss mit der gesamten Klasse folgende Fragen:

- Was glaubt ihr, wovon es abhängt, was jemand in einer bestimmten Situation empfindet?
- Findet ihr es leicht oder schwierig bei jemand anderem zu erkennen, welche Emotionen er oder sie gerade empfindet?
- Fällt es dir leicht oder schwer, deine eigenen Emotionen in bestimmten Situationen zu beschreiben?

(mod. nach WICK, SCHWAGER, GLÄSER, BERGER 2018, S. 43)



## Arbeitsauftrag für zuhause

### Ich fühle mich gut, wenn ...

Menschen neigen dazu, das, was schief läuft, eher zu beachten als die positiven Dinge, die passieren. Die Schülerinnen und Schüler bekommen den Auftrag darauf zu achten, welche positiven Gefühle sie im Tagesverlauf haben. Jeden Abend sollen sie in ihren Heften aufschreiben, was im Lauf des Tages gute Gefühle ausgelöst hat. Das kann ein Erfolgserlebnis in der Schule sein, eine lustige Situation im Unterricht, ein positives Feedback, eine nette Geste oder ein freundliches Lächeln, aber auch ein Haustier, ein besonderer Ort.

## Teil 3:

### Abschlussrunde/Reflexion

Machen Sie mit der gesamten Klasse eine Nachbesprechung der Hausübung. Wer mag, stellt seine Notizen vor. Die Klasse hört aufmerksam zu. Es werden keine Aussagen in Frage gestellt oder lächerlich gemacht.

### Folgende Fragen können im Anschluss mit der Klasse diskutiert werden:

- War es schwierig für euch, euch am Abend an die positiven Gefühle des Tages zu erinnern?
- Was war es, dass euch froh und glücklich gemacht hat?
- Warum, glaubt ihr, ist es wichtig, dass wir über positive Gefühle sprechen?

(mod. nach AKIN et al. 2000, S. 44)

### Ausblick & Transfer

Fragen Sie regelmäßig nach, wie die Stimmung in der Klasse ist. Sie können dazu ein Stimmungsbarometer verwenden, das Sie gemeinsam mit der Klasse gestalten. Der regelmäßige Einsatz eines Stimmungsbarometers kann Anlass sein, zu erfahren, wie die Stimmung in der Klasse oder bei Einzelnen ist. Eine Vorlage für ein Stimmungsbarometer zum Selbermachen finden Sie hier: [www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at)

## Arbeitsblatt: Wenn ..., dann ...!

SITUATION: Wenn ich das erlebe ...	GEFÜHL: ... dann fühle ich
Wenn ich alle Arbeitsaufträge erledigt habe, dann ...	
Wenn mich jemand kritisiert, dann ...	
Wenn mich mein bester Freund oder meine beste Freundin angelogen hat, dann ...	
Wenn mir ein Lehrer oder eine Lehrerin sagt, dass ich etwas gut gemacht habe, dann ...	
Wenn sich jemand über mich lustig macht, dann ...	
Wenn ich zu spät in die Schule komme, dann ...	
Wenn es mein Lieblingsgericht gibt, dann ...	
Wenn meine Eltern streiten, dann ...	

(mod. nach BLEICHER, RAPP 2014; LIEBERTZ 2007; BUNDSCHUH et al. 2006)

## Arbeitsblatt: Wenn ..., dann ...!

GEFÜHL: Wenn ich dieses Gefühl habe ...	VERHALTEN: ... dann mache ich
Wenn ich besorgt bin, dann ...	
Wenn ich lustig bin, dann ...	
Wenn ich ängstlich bin, dann ...	
Wenn ich eifersüchtig bin, dann ...	
Wenn ich traurig bin, dann ...	
Wenn ich glücklich bin, dann ...	
Wenn ich wütend bin, dann ...	
Wenn ich aufgeregt oder nervös bin, dann ...	

(mod. nach BLEICHER, RAPP 2014; LIEBERTZ 2007; BUNDSCHUH et al. 2006)

## Unterrichtsvorschlag 2 – Heute geht alles schief

### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler versuchen, unangenehme Gefühle zu bewältigen.
- » Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Strategien im Umgang mit negativen Gefühlen kennen.

### Dauer

- » 2–3 Unterrichtseinheiten + Übungsauftrag für zuhause

### Material & Vorbereitung

- » Luftballone, schwarze Filzstifte, Steck- oder Pinnadeln
- » Flipchart- oder Packpapier,
- » Zettel oder Kärtchen

## Durchführung

### Teil 1:

#### Humorvolles Warm-up

Manchmal erlebt man Situationen, in denen man am liebsten laut fluchen oder schimpfen möchte. Dazu bekommen die Schüler:innen nun Gelegenheit. Sie dürfen so viele Schimpfworte sagen, wie ihnen einfallen. Die einzige Bedingung ist, dass sie nicht respektlos, ordinär oder beleidigend sein dürfen, sondern witzig und humorvoll sein sollen. Nennen Sie ein paar Beispiele wie: „alte Bananenschale“, „klebriger Schnecken-schleim“, „schimmeliges Brot“, „eckige Olive“. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern 5 Minuten Zeit sich darüber Gedanken zu machen. Nachdem alle, die möchten, ihre Schimpfworte genannt haben, gehen Sie die Begriffe mit der Klasse durch. Entscheiden Sie, ob die Bedingungen erfüllt sind. Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, wie sich ihrer Meinung nach humorvolle Schimpfworte auf die Situation und Stimmung auswirken.

(mod. nach LIEBERTZ 2007, S. 30)

#### Umgang mit negativen Gefühlen

Die folgende Übung thematisiert den Umgang mit negativen Gefühlen und den körperlichen Begleiterscheinungen wie z.B. Herzklopfen, rot werden. Negative Gefühle gehören zum Leben dazu und lassen sich nicht immer vermeiden. Die Schülerinnen und Schüler überlegen gemeinsam, wie man

mit belastenden Gefühlen umgehen kann, um nicht von ihnen überwältigt zu werden. Sie denken darüber nach, was man tun kann, um sich besser zu fühlen. Eine Strategie, die gut funktionieren kann, ist z.B. mit einer Bezugsperson über die belastenden Gefühle zu reden.

Die Schülerinnen und Schüler sollen 3er- oder 4er-Gruppen bilden. Jede Gruppe erhält einen Zettel mit einem negativen Gefühl und einen Bogen Papier. Negative Gefühle können sein: Angst, Trauer, Wut, Scham, Frust, Neid, Eifersucht, Langeweile, Einsamkeit etc. Die einzelnen Gruppen diskutieren Beispiele für Situationen, in denen das unangenehme Gefühl, das auf ihrem Zettel steht, auftritt. Anschließend sammelt die Gruppe Tipps, was man tun könnte, um besser mit diesem Gefühl umzugehen. Die Gruppen haben dafür 15–20 Minuten Zeit. Danach stellt jede Gruppe der Klasse vor, welches Gefühl sie hatte und welche Strategien ihr eingefallen sind. Beispiele: Wenn ich wütend bin, reagiere ich nicht sofort, sondern zähle bis zehn, bevor ich handle. Ich versuche, mich selber zu beruhigen. Ich versuche nicht gewalttätig oder laut zu werden, sondern spreche ruhig weiter.

Die Klassenkameraden haben nun die Möglichkeit weitere Strategien zu ergänzen. Identifizieren Sie zum Abschluss Strategien, die bei mehreren Gefühlen genannt wurden. Nun bekommen die Schüler:innen noch ein paar Minuten Zeit, um die Strategien, die ihnen am nützlichsten erscheinen, in ihr Notizheft zu übertragen.

(mod. nach WICK, SCHWAGER, GLÄSER, BERGER 2018, S. 44)

## **Sich entgegengesetzt verhalten**

Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern die Strategie „sich entgegengesetzt verhalten“ vor. Sie ist eine Möglichkeit, um mit belastenden Gefühlen umzugehen.

### **Das kann gelingen, indem man**

- z.B. bei Angst oder Wut versucht sich zu beruhigen, indem man einen Glücksbringer in die Hand nimmt, sein Lieblingslied anhört (= entgegengesetzt wahrnehmen).
- versucht, an etwas Beruhigendes zu denken, z.B. bei Panik vor einer Prüfungssituation daran denkt, wie man eine ähnliche Situation gemeistert hat (= entgegengesetzt denken).
- eine Körperhaltung einnimmt, die das Gegenteil ausdrückt, z.B. bei Angst nicht zusammenkauern oder klein machen, sondern breitbeinig hinstellen und die Schultern zurücknehmen (= entgegengesetzte Körperhaltung).

- das Gegenteil von dem tut, was man im ersten Moment tun möchte, z.B. bei Angst nicht weglaufen, sondern sich der Situation stellen (= entgegengesetzt handeln).

Es ist völlig normal, dass diese Strategie nicht sofort gelingt, sondern geübt werden muss. Wer regelmäßig übt, sich entgegengesetzt zu verhalten, wird bald merken, dass es hilft.

Überlegen Sie gemeinsam mit der Klasse, wie bei negativen Gefühlen, z.B. Ärger/Wut, Angst, entgegengesetztes Handeln funktionieren kann. Schreiben Sie dazu verschiedene negative Gefühle an die Tafel und diskutieren Sie mit der Klasse, welche typischen Reaktionen oder Handlungsmuster aus ihrer Sicht auftreten. Im nächsten Schritt überlegen Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern, wie eine entgegengesetzte Handlung ausschauen könnte. Die Schülerinnen und Schüler notieren die für sie wichtigsten Tipps in ihrem Notizheft.

(AUER von, BOHUS 2017, S. 125)

### Arbeitsauftrag für zuhause

Negative Gedanken und Gefühle, wie z.B. Prüfungsangst, können für Schülerinnen und Schüler sehr belastend sein. Als Hausübung überlegen sich die Schülerinnen und Schüler, was helfen kann, Prüfungsangst zu überwinden. Sie schreiben in ihr Heft Tipps, die sie jemandem geben würden, der von Prüfungsangst betroffen ist. Was kann er oder sie im Vorfeld machen? Was kann er oder sie in der konkreten Prüfungssituation machen?

## Teil 2:

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern das Thema Prüfungsangst.

### Diskutieren Sie folgende Fragen:

- Warum, glaubt ihr, entsteht Prüfungsangst?
- Wie wirkt sich eurer Meinung nach Prüfungsangst aus?
- Nennt nun eure Ratschläge, die ihr jemandem geben würdet, der Prüfungsangst hat.

Erstellen Sie abschließend eine Übersicht aller Tipps und fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, jene Strategien, die ihnen hilfreich erscheinen, in ihr Notizheft einzutragen und bei Bedarf auszuprobieren.

## Gedankenkarussell unterbrechen

Wer kennt das nicht: Manchmal genügt eine Kleinigkeit, und unsere Stimmung – gerade noch fröhlich und gut gelaunt – sinkt auf den Nullpunkt. Ein Karussell an negativen Gedanken beginnt sich zu drehen, so lange, bis wir uns schlecht fühlen. Geben Sie den Schüler:innen folgendes Beispiel:

„Gerade hat sich Thea noch so richtig gut gefühlt, da kommt ihre Freundin und zeigt ihr triumphierend ihr neues Smartphone. Thea bewundert es gebührend, merkt aber, wie ihre gute Stimmung nachlässt und sie neidisch, genervt und traurig wird. Thea fragt sich, warum ihre Freundin immer die neuesten Sachen bekommt, egal, was es kostet, während ihre eigenen Eltern knausrig und sparsam sind. Wenn ihre jüngere Schwester etwas möchte, dann bekommt sie es immer sofort. Generell sind ihre Eltern bei der kleinen Schwester viel nachgiebiger ... und so weiter, und so weiter. Vielleicht kennt ihr solche oder ähnliche Gedanken. Manchmal genügt der kleinste Anlass (Trigger) und man ist plötzlich schlecht gelaunt. Ein negativer Gedanke folgt dem anderen.“

Bitte Sie Ihre Klasse, eigene Beispiele für Anlässe bzw. Trigger zu nennen, die bei ihnen schon einmal zu solchen Gedankenspiralen geführt haben.

### Nun sind die Schülerinnen und Schüler gefragt:

- Welche Möglichkeiten fallen euch ein, um Gedankenspiralen zu unterbrechen?
- Was könntet ihr euch innerlich sagen, damit ihr euch wieder besser fühlt?

Sammeln Sie alle Tipps an der Tafel oder auf einem Plakat. Die Vorschläge werden nicht bewertet, vielmehr geht es darum, möglichst viele Möglichkeiten zu sammeln.

(mod. nach KALTWASSER 2020, S. 37–38)

## Probleme lassen sich lösen

Probleme beeinflussen unser Wohlbefinden und führen zu negativen Gefühlen. Problemlösestrategien kommen dann zum Einsatz, wenn der erste Ärger verfolgen ist und man wieder klar denken kann. Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern vor, welche Schritte sich beim Probleme Lösen bewährt haben. Verwenden Sie dazu das Arbeitsblatt „Probleme lösen“ im Anhang. Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse einen Lösungsweg anhand eines der folgenden Beispiele oder eines eigenen Beispiels:

- Ein Schüler ist jeden Morgen genervt, weil er fast jedes Mal zum Schulbus laufen muss. Wie kann er es schaffen, dass der Morgen weniger hektisch abläuft und er weniger unter Zeitdruck steht?
- Eine Schülerin befürchtet, dass sie das Schuljahr nicht positiv abschließen wird, wenn die nächste Matheschularbeit wieder danebengeht. Sie möchte aber unbedingt mit der Klasse aufsteigen. Was kann sie tun?
- Ein Schüler bekommt regelmäßig mit den Lehrern und Lehrerinnen Ärger, weil er die Hausaufgaben gar nicht oder nur unvollständig erledigt. Eigentlich möchte er sich diesen Ärger sparen und die Hausaufgaben ordentlich erledigen. Was kann er tun?

(mod. nach AUER von, BOHUS 2017, S. 377-380)

### Teil 3: Abschlussrunde/Reflexion

#### Sorgen loslassen – eine Fantasiereise

Schließen Sie diese Unterrichtseinheit mit einer Fantasiereise ab. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler eine entspannte Sitzhaltung einzunehmen. Lesen Sie ihnen folgenden Text vor:

**„Mach es dir bequem und schließe die Augen. Wir werden nun gemeinsam eine Fantasie-Wanderung machen. Dazu gehen wir auf einen Berg. Der Rucksack ist vollgepackt. Es ist ein warmer und angenehmer Tag.**

Du wanderst über grüne Wiesen. Die Bäume färben sich bereits. Schau genau hin, wie diese Landschaft aussieht. Die Luft ist richtig frisch. Du atmest tief ein und wieder aus. Während du gehst, spürst du dein Gepäck auf dem Rücken. Es ist recht schwer. Du gehst weiter über die grünen Wiesen.

Du möchtest hinauf zur Spitze des Berges. Du erkundest den Weg. Schließlich wird dein Gepäck so schwer, dass du beschließt, eine Rast einzulegen. Einen Moment lang ruhest du dich aus. Dann öffnest du den Rucksack, erfrischst dich mit einem Getränk und entdeckst deine Lasten, die du mit dir herumschleppst. Schau sie dir genau an. Welche Last könntest du von dir werfen? Welche Last brauchst du nicht mehr? Lege die Last oder mehrere Lasten beiseite und räume den Rest wieder in den Rucksack.



Jetzt gehst du weiter. Du merkst, dass dein Rucksack leichter geworden ist. Bald hast du die Spitze des Berges erreicht. Du entdeckst eine freie Liegefläche und beschließt nochmals eine Rast einzulegen. Erneut öffnest du das Gepäck und schaust, ob es dort eine weitere Last gibt, die du einfach liegen lassen könntest. Wenn du eine Last oder mehrere Lasten gefunden hast, lass sie zurück und pack den Rest wieder in den Rucksack. Stärke dich und trinke etwas, bevor du weitergehst.

Anschließend machst du dich erneut auf den Weg. Du bleibst kurz stehen, drehst dich um und blickst auf die Last oder Lasten hinter dir. Nimm wahr, wie du dich dabei fühlst und wie gut es dir geht.

Du gelangst nun mit leichtem Gepäck auf den Gipfel des Berges und machst es dir auf einer Sitzbank bequem. Dein Rucksack liegt neben dir. Du siehst die Wolken langsam vorbeiziehen und lauschst dem Gezwitscher der Vögel. Das Plätschern einer Quelle beruhigt dich. Beobachte alles genau. Schau ein letztes Mal in dein Gepäck, erfrische dich und stille deinen Hunger. Wenn du noch Lasten entdeckst, schau sie dir nochmal an und lass sie dann auf dem Gipfel zurück.

Schultere danach dein recht leicht gewordenes Gepäck und mach dich auf den Rückweg. Du gehst erleichtert über die Wiesen und kommst bald zuhause an.

Strecke dich kurz und öffne wieder deine Augen!“

Jeder Schüler, jede Schülerin nimmt nun einen schwarzen Filzstift und setzt sich in den Sitzkreis. Alle erhalten einen Luftballon, den sie aufblasen sollen. Die Schülerinnen und Schüler bekommen den Auftrag alle Lasten, die sie zurückgelassen haben, auf den Luftballon zu schreiben. Wer mag, darf kurz erzählen, welche das waren. Abschließend darf jeder den Luftballon mit einer kleinen Steck- oder Pinnnadel zerstechen.

### **Diskutieren Sie abschließend mit der Klasse folgende Fragen:**

- Wie schwer habt ihr den Rucksack zu Beginn der Reise empfunden?
- Was war die erste Last, von der ihr euch getrennt habt?
- Wie habt ihr euch beim Zerstechen des Luftballons gefühlt?

(mod. nach HIRN 2021, S. 58-59)

## Ausblick & Transfer

Jeder kennt das: Es gibt Situationen, in denen wir zu lange in einer negativen Emotion stecken bleiben. Die andauernde Beschäftigung mit negativen Gefühlen beeinträchtigt die psychische Gesundheit. Den Blick auf das zu lenken, was gut läuft oder schön war, wirkt sich positiv aus. Ermutigen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler von Zeit zu Zeit eine positive Sichtweise zu üben. Eine einfache Möglichkeit dafür ist, über einen Zeitraum von zwei Wochen täglich am Abend drei Dinge aufzuschreiben, die schön waren, und sich folgende Fragen zu stellen:

- Was war heute gut? (3 schöne Dinge aufschreiben)
- Was habe ich dazu beigetragen?
- Was bedeutet das für mich?
- Wie kann ich in Zukunft mehr von den guten Sachen haben?

(BARNOW, REINELT, SAUER 2016)

# Arbeitsblatt „Problemlösen“

## 1. Problemanalyse

Beschreibung des Ist-Zustandes: Was belastet mich?

---

---

Beschreibung des Soll-Zustandes:  
Was will ich erreichen? Was ist mein Ziel?

---

---

---

## 2. Alternativen/Möglichkeiten zur Problemlösung benennen

Was kann ich tun?

---

---

## 3. Zusätzliche Informationen besorgen

Was muss ich noch wissen?

---

---

Was könnte mir helfen?

---

---

Was tun andere in so einem Fall?

---

---

#### **4. Vor- und Nachteile aller Möglichkeiten auflisten**

Wie sicher kann ich so mein Ziel erreichen?

---

---

Wie viel Mühe macht das?

---

---

Welche unerwünschten Folgen sind damit verbunden?

---

#### **5. Entscheidungen treffen und begründen**

Was will ich tun?

---

---

Warum?

---

---

#### **6. Nach der Handlung Erfolg überprüfen**

Habe ich mein Ziel erreicht?

---

---

Woran hat das gelegen?

---

---

(nach BRANDSTETTER et al. 2012, S. 109)

## Unterrichtsvorschlag 3 – Ich sehe, dir geht es nicht gut

### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler üben, sich in andere Menschen einzufühlen.
- » Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt, Gedanken anderer Menschen nachzuvollziehen und deren Emotionen nachzuempfinden.
- » Die Schülerinnen und Schüler lernen aufmerksam zuzuhören und Verständnis für andere zu entwickeln.

### Dauer

- » 2–3 Unterrichtseinheiten + Arbeitsauftrag für zuhause

### Material & Vorbereitung

- » Schals oder Tücher, zum Verbinden der Augen
- » Flipchart oder Packpapier

### Durchführung

Mitfühlend zu sein, ist von zentraler Bedeutung für das Zusammenleben und einen respektvollen Umgang miteinander. Die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen, d.h. zu versuchen ihre Gedanken und Gefühle zu verstehen, bezeichnet man auch als Empathie. Diese Fähigkeit ist beispielsweise hilfreich, wenn man merkt, dass es einer Person nicht gut geht und sich anders verhält als sonst. Wenn man in der Lage ist, mit den Betroffenen ein einfühlsames Gespräch zu führen, kann das für diese sehr entlastend sein. Wie man achtsam für die Gefühle anderer wird, lernt, sich in andere hineinzuversetzen, und ein einfühlsames Gespräch führen kann, ist das Thema dieser Unterrichtseinheit.

### INFOBOX

#### Definition Empathie

Empathie beschreibt die Fähigkeit, sich in die Gedanken, Sichtweisen und Gefühle von anderen hineinversetzen zu können und mitfühlend zu sein. Empathischen Menschen fällt es leichter, die Perspektive zu wechseln und Verständnis für andere Menschen und Meinungen zu zeigen.

## Teil 1 – Übungen zum Einstieg ins Thema

### Beispiel 1: Blindenübung

Diese Übung eignet sich als Einstieg in das Thema. Sie gibt den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, spielerisch ihr Einfühlungsvermögen zu trainieren. Voraussetzung für diese Übung ist, dass in der Klasse eine relativ spannungsfreie Atmosphäre herrscht. Es handelt sich um eine Blindenführung. Die Schülerinnen und Schüler gehen zu zweit zusammen. Eine:r der beiden lässt sich mit einem Tuch die Augen verbinden und wird von der anderen Person geführt. Der, die Führende übernimmt die Verantwortung für den Geführten, die Geführte. Der geführten Person darf nichts passieren und sie soll sich sicher fühlen. Achten Sie bei der Einteilung der Teams darauf, dass nicht etwa zwei Streithähne ein Team bilden. Geführt werden kann z.B. durch Auflegen der Hand auf die Schulter. Führen Sie anhand eines Teams vor, wie die Übung abzulaufen hat.

Die Teams einigen sich, wer sich im ersten Durchgang führen lässt bzw. wer führt. Die „blinden“ Personen werden nun durch den Raum geführt. Die Führenden müssen Zusammenstöße mit anderen Personen und Gegenständen unter allen Umständen vermeiden. Die Schüler:innen dürfen während der Übung nicht reden. Nach einer angemessenen Zeit wird ein Signal zum Anhalten gegeben. Die Partner, Partnerinnen unterhalten sich kurz über ihre Gefühle und Erfahrungen während der Übung. Sie tauschen die Rollen und führen die Übung erneut durch. Reflektieren Sie nach dem Ende der zweiten Runde mit der Klasse folgende Fragen:

- Welche Rolle hat euch besser gefallen, geführt zu werden oder zu führen?
- Gab es Momente, in denen ihr euch unwohl gefühlt habt?
- Was muss die führende Person tun, damit die blinde Person sich auf sie verlässt und sicher fühlt?
- Welche Rolle spielt es bei dieser Übung, dass ich mich in die Person, die ich führe, hineinversetze?
- In welchen Situationen fällt euch das Einfühlen leichter, wann ist es schwieriger?
- Wann ist es aus eurer Sicht besonders wichtig, dass man sich in sein Gegenüber hineindenkt oder einfühlt?

(mod. nach JUGERT, REHDER, NOTZ, PETERMANN 2001, S. 171-172)

## Beispiel 2: Aufmerksam beobachten

Die Übung „Aufmerksam beobachten“ eignet sich ebenfalls als Einstieg in dieses Thema. Die Schülerinnen und Schüler gehen in 3er-Gruppen zusammen und bekommen den Auftrag, dass jeweils zwei von ihnen die dritte Person beschreiben sollen. Die Person, die beschrieben wird, beschreibt sich auch selbst.

### Schreiben Sie dazu folgende Leitfragen an die Tafel:

- Was fällt euch an der Person auf? (Kleidung, Frisur, ...)
- In welcher Stimmung ist die Person?
- Was kann man sonst noch Besonderes über ihn oder sie sagen?

Dann wird so oft gewechselt, bis jeder aus der Gruppe einmal beschrieben wurde, d.h. zu jeder Person in der Gruppe gibt es die zwei Beschreibungen der Beobachtenden und die Selbstbeschreibung der Person. Pro Durchgang stehen ca. 10 Minuten zur Verfügung – 5 Minuten für die Beschreibung und 5 Minuten, um innerhalb der Kleingruppe die Beschreibungen zu vergleichen.

### Reflektieren Sie zum Abschluss innerhalb der Klasse folgende Fragen:

- War es einfach oder schwierig die Person zu beschreiben?
- Wie sehr haben die Beschreibungen mit der Selbstwahrnehmung der Person übereingestimmt?
- Wie ist es euch dabei ergangen, die momentane Stimmung der Person zu beschreiben?

(mod. nach BUNDSCHUH et al. 2006, S. 52)

## Teil 2 – Wir trainieren unser Einfühlungsvermögen

Versteckte Gefühle zu erkennen ist nicht so einfach. Die Gründe, warum jemand seine Gefühle versteckt, können vielfältig sein. Diskutieren Sie mit Ihrer Klasse zu Beginn über folgende Fragen:

- Woran kann man erkennen, dass jemand seine Gefühle verstecken möchte?
- Was könnten Gründe dafür sein?
- Gibt es Situationen, in denen es Sinn macht, seine Gefühle zu verstecken?

## Gefühlsdetektive

Sprechen Sie im Anschluss mit der Klasse über Situationen, in denen man wusste, wie sich eine andere Person fühlt, ohne dass darüber gesprochen wurde. Menschen senden auch ohne Sprechen Signale aus, die uns Auskunft darüber geben, wie sie sich fühlen. Manchmal ist es auch so, dass jemand etwas sagt, aber der Körper etwas anderes ausdrückt. Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf sich an Situationen zu erinnern, in der sie mit einem Blick und ohne, dass ein Wort gefallen wäre, erkannt haben, dass jemand, den sie kennen, beispielsweise traurig, wütend oder besorgt gewesen ist. Diese Situation sollen sie nun der Klasse beschreiben.

### **Schreiben Sie dazu folgende Fragen an die Tafel oder auf ein Plakat:**

- Woran konntet ihr erkennen, wie die Person sich gefühlt hat, obwohl sie es euch nicht erzählt hat?
- Was sind die auffälligsten Hinweise auf bestimmte Gefühle?
- Könnt ihr auch bei jemandem, den ihr nicht kennt, sagen, welche Gefühle er oder sie hat? Wenn ja, warum?
- Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, was sie vermuten, warum jemand seine Gefühle verstecken möchte. Was sind die Vor- und Nachteile davon, seine Gefühle zu verstecken?

Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler um ihre Beiträge.

(mod. nach AKIN et al. 2000, S. 153)

## „Spul's zurück“

Wenn uns jemand zuhört und für unsere Anliegen ein offenes Ohr hat, fühlen wir uns wahrgenommen und wertgeschätzt. Gutes Zuhören ist die Basis von gutem Einfühlungsvermögen und das Ziel dieser Übung. Bitten Sie Ihre Schülerinnen und Schüler zu zweit zusammenzugehen und erklären Sie den Ablauf der Übung. Die Paare einigen sich auf ein Thema, über das gesprochen wird, z.B. Lieblingsfilm oder -musik, ein Hobby, Lieblingsessen. Einer, eine der beiden beginnt und redet eine Minute lang über das vereinbarte Thema. Der Zuhörer, die Zuhörerin soll nur unterbrechen, wenn er oder sie etwas nicht genau verstanden hat. Wenn die Gesprächszeit vorbei ist, versucht der Zuhörer, die Zuhörerin das Gesagte ebenfalls in einer Minute möglichst genau wiederzugeben, dann wird gewechselt. Je nachdem, wie viel Zeit zur Verfügung steht, wechseln die Schülerinnen und Schüler noch 2-3 Mal den Gesprächspartner, die Gesprächspartnerin.



### **Abschließend reflektieren Sie gemeinsam mit der Klasse folgende Fragen:**

- Wie hast du dich als Sprecher, Sprecherin gefühlt?
- Wie hast du dich als Zuhörer, Zuhörerin gefühlt?
- Was war schwierig für dich?
- Wie ist es dir nach dem dritten Durchgang gegangen?
- Wie kann ruhiges, aufmerksames Zuhören zu effektiver Kommunikation führen?
- Wie kannst du jemandem zeigen, dass du wirklich zuhörst?

(mod. nach BRANDSTETTER et al., 2012)

### **„Ein vertrauliches Gespräch führen“**

Im nächsten Schritt bilden die Schülerinnen und Schüler 4er-Gruppen und bekommen die Aufgabe sich mit zwei der auf dem Arbeitsblatt „Die richtigen Worte finden“ (siehe Anhang) beschriebenen Situationen auseinanderzusetzen. Folgende Fragen sollen die Schülerinnen und Schüler dabei berücksichtigen:

- Welche Gedanken gehen mir bei dieser Situation durch den Kopf?
- Was würde ich der Person gerne sagen, aber ich traue mich nicht?
- Wie fühle ich mich, wenn ich nicht den Mut habe die Person anzusprechen?
- Wie geht es mir, wenn ich aktiv werde und mich traue die Person anzusprechen?
- Was hilft mir, aktiv werden zu können?

Die Schülerinnen und Schüler diskutieren in der Gruppe anhand der Leitfragen und schreiben die wichtigsten Antworten in ihr Notizheft. Sie haben dafür ca. 20 Minuten Zeit. Jede Gruppe stellt der Reihe nach ihre Antworten vor. Im Anschluss daran reflektieren Sie gemeinsam mit der Klasse folgende Fragen:

- Welche Bedenken habt ihr, was hindert euch möglicherweise die betroffene Person anzusprechen?
- Was hilft euch, den Mut zu fassen mit der betroffenen Person ein Gespräch zu führen?

### Arbeitsauftrag für zuhause

Zum Vertiefen bekommen die Schülerinnen und Schüler die Aufgabe die Website [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) zu besuchen und zu recherchieren, worauf man bei einem vertraulichen Gespräch achten und was man besser vermeiden soll. Jeder, jede erstellt für sich im Notizheft eine Liste mit jenen Ratschlägen, die ihm, ihr persönlich am wichtigsten erscheinen.

### Teil 3: Abschlussrunde/Reflexion

Abschließend geht es darum im Plenum noch einmal zusammenzufassen, was beim Umgang mit Gefühlen anderer wichtig und hilfreich ist. Sammeln Sie mit den Schülerinnen und Schülern Merksätze und Strategien. Schreiben Sie diese an die Tafel oder auf ein Plakat.

#### Folgende Fragen können dabei helfen:

- Wie kann ich herausfinden, wie sich jemand fühlt?
- Worauf muss ich achten?
- Was wäre ein guter Gesprächsanfang?
- Was soll ich in einem Gespräch vermeiden?

Die Schülerinnen und Schüler übertragen die wichtigsten Tipps in ihr Notizheft.

(mod. nach PETILLON 2017, S. 213)

### Ausblick & Transfer

Fragen Sie alle 2–3 Wochen nach, wie es den Schülerinnen und Schülern geht. Rufen Sie bei Bedarf noch einmal die Tipps für Gesprächsführung in Erinnerung. Falls es unterstützende Angebote wie Beratungslehrer:innen, Schulpsychologen, Schulpsychologinnen oder Schulsozialarbeit an Ihrer Schule gibt, erinnern Sie die Kinder und Jugendlichen daran, dass auch diese Personen für vertrauliche Gespräche zur Verfügung stehen.

## Arbeitsblatt „Die richtigen Worte finden“

### Situation 1:

Dein bester Freund oder deine beste Freundin ist seit ein paar Tagen immer schlecht gelaunt. Er, sie wirkt gestresst und wird bei jedem Anlass gleich wütend. In der Schule zeigt er, sie deutlich schlechtere Ergebnisse als üblich. Du bist unsicher, was dahintersteckt und ob du ihn oder sie darauf ansprechen sollst. Was wären eine gute Gelegenheit und die richtigen Worte?

### Situation 2:

Einem sehr beliebten und fröhlichen Jungen eurer Klasse geht es offensichtlich nicht gut. Du bist zwar nicht eng mit ihm befreundet, aber es fällt dir trotzdem auf, dass er seit einiger Zeit niedergeschlagen wirkt. Du hast Angst ihn anzusprechen, da du ihn ja nicht so gut kennst, andererseits tut er dir leid und du möchtest ihn in dieser Situation nicht allein lassen.

### Situation 3:

Deine Freundin ist in letzter Zeit irgendwie komisch. Sie wirkt abweisend und du hast den Eindruck, dass sie dir ausweicht. Irgendetwas stimmt nicht, aber du hast keine Ahnung, was es ist. Du machst dir Gedanken, wie du sie darauf ansprechen kannst.

#### Leitfragen:

- Welche Gedanken gehen mir bei dieser Situation durch den Kopf?
- Was würde ich der Person gerne sagen, aber ich traue mich nicht?
- Wie fühle ich mich, wenn ich nicht den Mut habe die Person anzusprechen?
- Wie geht es mir, wenn ich aktiv werde und mich traue die Person anzusprechen?
- Was hilft mir, aktiv werden zu können?

(Quelle: mod. nach Kampagne „Wie geht’s dir?“/Modul 3 – Lass uns reden. <https://www.wie-gehts-dir.ch/downloads-broschueren/unterrichtsmaterial#Sekundarstufe1>)

## Unterrichtsvorschlag 4 – Das sehe ich anders

### Verschiedene Sichtweisen und Gefühle anderer akzeptieren

#### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler können ihre eigene Sichtweise darlegen.
- » Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass es mehrere Sichtweisen zu einem Thema gibt.
- » Die Schülerinnen und Schüler üben, Perspektiven zu wechseln.

#### Dauer

- » 2-3 Unterrichtseinheiten + Arbeitsauftrag für zuhause

#### Material & Vorbereitung

- » Kärtchen in 2 verschiedenen Farben
- » ausgedruckte Dilemmageschichte in Klassenstärke

### Durchführung

#### Teil 1:

Wie wir Situationen wahrnehmen, hängt von verschiedenen Dingen ab. Was wir sehen (z.B. Mimik, Gestik, Körperhaltung), was wir hören (z.B. Wortwahl, Tonfall) und vorangegangene Erlebnisse und Eindrücke beeinflussen uns. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen Geschehnisse unterschiedlich interpretieren und dementsprechend unterschiedlich darauf reagieren. Manchmal gerät man dadurch in die Situation, dass harmlos gemeinte Gespräche oder Aussagen missinterpretiert werden und Konflikte und negative Gefühle die Folge sind.

#### Missverständnisse

Anhand eines Beispiels sollen sich Ihre Schülerinnen und Schüler mit Missverständnissen auseinandersetzen, die sie vielleicht in ähnlicher Form selbst schon einmal erlebt haben. Lesen Sie ihnen dazu folgenden Text vor: „Georg war gestern beim Frisör und hat sich eine neue Frisur schneiden lassen. Obwohl dieser Schnitt derzeit angesagt ist, ist er unsicher, wie andere aus der Klasse seine Frisur finden werden. Als er morgens in die Schule kommt, sieht er drei Mädchen aus seiner Klasse miteinander kichern und tuscheln. Wahrscheinlich lästern sie wieder über jemanden, denkt Georg.

In Wirklichkeit unterhalten sich die Mädchen über ein YouTube-Video, dass sie gestern gemeinsam angesehen haben. Als Georg an ihnen vorbeigeht, hört er Vera sagen: ‚... sieht nicht besonders aus‘. Georg glaubt, sie haben über ihn gesprochen, und sagt verärgert: ‚Ach, halt doch deinen Mund ...‘

Hier liegt offensichtlich ein Missverständnis vor. Georg versteht etwas anderes, als Vera gemeint hat, und reagiert verärgert.“

Die Schülerinnen und Schüler bilden Kleingruppen (max. 3–4 Personen) und besprechen folgende Fragen.

#### **Schreiben Sie gut sichtbar an die Tafel:**

- Was hat Georg verstanden?
- Wie ist das Missverständnis entstanden?
- Hätte man das Missverständnis vermeiden können?

Geben Sie den Gruppen ca. 15 Minuten Zeit sich auszutauschen. Sie sollen sich dabei ein paar Notizen in ihr Heft machen. Besprechen Sie danach mit der gesamten Klasse die einzelnen Fragen durch. Wer mag, kann abschließend eigene Beispiele für derartige Missverständnisse nennen.

(mod. nach BUNDSCHUH et al., 2006)

### **Rotes Tuch**

Was Menschen als unerträglich empfinden, ist sehr unterschiedlich. Die nachfolgende Übung gibt Gelegenheit zu erfahren, wie unterschiedlich Menschen in ihrer Wahrnehmung und ihren Emotionen sind.

Bitten Sie dazu die Schüler:innen paarweise zusammenzugehen und sich bezogen auf den Schulalltag mit folgenden Fragen zu befassen.

#### **Schreiben Sie die Fragen an die Tafel oder auf ein Plakat:**

- Mich macht ungeduldig, ...
- Mich macht nervös, ...
- Mich macht wütend, ...
- Mir macht Angst, ...
- Ich kann mich auf das Zuhören nicht konzentrieren, wenn ...
- Ich raste aus, wenn ...

Die Schülerinnen und Schüler überlegen zuerst jede, jeder für sich und schreiben ihre Antworten in ihr Notizheft. Danach besprechen sie mit ihrem Sitznachbarn, ihrer Sitznachbarin ihre Ergebnisse. Nach ca. 10 Minuten wird gewechselt und jede, jeder sucht sich einen neuen Partner,

eine neue Partnerin, um sich über die Antworten auszutauschen. Je nachdem, wie viel Zeit zur Verfügung steht, kann noch ein- bis zweimal gewechselt werden.

Abschließend besprechen Sie mit der gesamten Klasse folgende Fragen:

- Was habt ihr erfahren? Was hat euch überrascht?
- Waren eure „roten Tücher“ sehr unterschiedlich?

(mod. nach WALKER 1995, S. 95–96)

## Teil 2:

### Was soll ich nur machen?

Manchmal wird man im Alltag mit einer Situation konfrontiert, in der es schwer fällt die richtige Entscheidung zu treffen. Man befindet sich in einem Dilemma. Keine der Entscheidungsmöglichkeiten erscheint auf den ersten Blick befriedigend und man bekommt das Gefühl, „wie man es macht, macht man es falsch!“. Dilemmageschichten eignen sich, um Schülerinnen und Schülern zu vermitteln, dass Dilemmas zum Leben dazugehören. Sie üben verschiedene Perspektiven einzunehmen, das Verhalten anderer und deren Gefühle zu verstehen und deren Bedürfnisse zu berücksichtigen. Sie lernen ihre Entscheidung zu begründen und neue Lösungswege zu finden. Bearbeiten Sie mit der Klasse die Dilemmageschichte „Ich will dich treffen“. Die Schülerinnen und Schüler lesen sich in Ruhe den Text durch und beantworten dann in der Klasse die angeführten Fragen.

(HÖGGER, WEBER, HABERTHÜR 2014)

Link zum Download der Geschichte: <https://bit.ly/2YmOzL4>



## INFOBOX

### Dilemmageschichten

Keiner kann immer die richtigen Entscheidungen treffen. Lebensumstände machen es manchmal schwierig, richtige oder falsche Handlungsmöglichkeiten zu unterscheiden. In der Auseinandersetzung mit Dilemmageschichten lernen Kinder und Jugendliche,

- dass Dilemmas zum Alltag dazugehören.
- ihre eigenen Standpunkte und Überzeugungen darzustellen und zu vertreten.
- für sie relevante Entscheidungskriterien (z.B. Freundschaft, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit) kennen.
- abweichende Meinungen und Werte zu akzeptieren.

### Arbeitsauftrag für zuhause

Als Hausaufgabe bekommen die Schülerinnen und Schüler den Auftrag Ereignisse aufzuschreiben, in denen sie eine Situation anders bewertet haben als andere. Geben Sie folgende Beispiele:

- 1) Dein Freund, der Klassenclown, macht mal wieder Witze auf Kosten anderer. Du findest es unheimlich lustig und lachst mit. Als du merkst, dass die anderen den Witz gar nicht lustig finden, wirst du nachdenklich ...
- 2) Deine Freundin ist völlig aufgebracht, weil ihr T-Shirt beim Waschen eingegangen ist. Sie ist gar nicht zu beruhigen, obwohl das T-Shirt aus deiner Sicht gar nicht so toll war. Außerdem hat sie ohnehin vor ein paar Tagen neue Kleidung bekommen ...

Die Schülerinnen und Schüler sollen über einen Zeitraum von ca. 2 Wochen ein Protokoll führen und Beispiele für ähnliche Situationen sammeln und das Ereignis aus Sicht der anderen Person betrachten.

Situation	So sehe ich das (meine Bewertung)	So reagiert die andere Person (mögliche Bewertung des, der Betroffenen)

### Teil 3: Abschlussrunde/Reflexion

Besprechen Sie die Hausübung und bitten Sie die Klasse um ihre Beispiele.

#### Diskutieren Sie anhand der Beispiele folgende Fragen:

- Fällt es euch leicht oder schwer, die Sichtweise anderer zu akzeptieren?
- Fällt es euch leicht oder schwer, euch in andere hineinzusetzen?
- Ist meine Sichtweise die einzig richtige? Gibt es Alternativen zu meiner Sichtweise?
- Wie könnte das die andere Person gesehen haben?

## Ausblick & Transfer

Die in diesem Modul vorgestellten Übungen und Strategien lassen sich nicht von heute auf morgen umsetzen. Die Schüler:innen benötigen Zeit, Übung und die Möglichkeit, das eigene Verhalten zu reflektieren. Es lohnt sich, wenn Sie von Zeit zu Zeit nachfragen, wie es Ihren Schülerinnen und Schülern geht, und die besprochenen Inhalte der Klasse in Erinnerung rufen. Bei Bedarf wiederholen Sie die eine oder andere Übung oder vertiefen manche Inhalte. Weiterführende Informationen und Materialien finden Sie auf [www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at)



## Literatur

AKIN, Terri / COWAN, David / DUNNE, Gerry / PALOMARES, Susanna / SCHILLING, Diane / SCHUSTER, Sandy (2000): Selbstvertrauen und soziale Kompetenz. Übungen, Aktivitäten und Spiele für Kids ab 10. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 44, 153.

AUER von, Anne Kristin / BOHUS, Martin (2017): Interaktives Skillstraining für Jugendliche mit Problemen der Gefühlsregulation (DBT-A). Stuttgart: Schattenauer GmbH, S. 9, 10, 18, 19, 58 ff, 70-75, 120 ff, 391.

BARNOW, Sven (2018): Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert. Heidelberg: Springer Verlag, S. 70-75, 79-85, 90-95, 99-104, 108-113.

BARNOW, Sven / REINELT, Eva / SAUER, Christina (2016): Emotionsregulation. Manual und Materialien für Trainer und Therapeuten. Berlin Heidelberg: Springer Verlag. S. 4, 5, 6, 12-15, 46, 57, 69, 75, 91, 102.

BLEICHER, Michael / RAPP, Andreas (2014): SEL 5 + 6 – Trainingsprogramm zum sozial-emotionalen Lernen. In: KERNER, Hans-Jürgen / MARKS, Erich (Hrsg.), Internetdokumentation des Deutschen Präventionstages.  
[www.praeventionstag.de/Dokumentation.cms/2674](http://www.praeventionstag.de/Dokumentation.cms/2674)

BRANDSTETTER, Margot / BRETbacher, Irmgard / EBERLE, Peter / GSCHWANDTNER, Franz / PAULIK, Richard / RABEDER-FINK, Ingrid / SPRINGER, Alfred / SVOBODA, Ursula / UHL, Alfred (2012): Suchtprävention in der Schule. Wien: BMUKK (Hrsg.).  
[https://www.praevention.at/fileadmin/user\\_upload/09\\_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/Lehrerhandbuch\\_Version2012.pdf](https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/Lehrerhandbuch_Version2012.pdf), S. 67.

BUNDSCHUH, Konrad / CORDES, Dagmar / FREY-GASKA, Anne / FUCHS, Manuel / HERAN-DÖRR, Eva / HIRBLINGER, Heiner / KAHLERT, Joachim / KANNEWISCHER, Sybille / KULIS, Marija / MESTMACHER, Michael / SALOGA, Hans / SCHLEGEL, Heinz / SIGEL, Richard / TOPRAK, Ahmet / WINKLER, Christoph (2006): Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in den Klassen 5-9. Bonn: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). <https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-themen-sortiert/achtsamkeit-und-anerkennung-klassen-5-9>, S. 52.

ESTERMANN, Sarah / ODERMATT, Albert (2018): Schritte ins Leben. Ich und die Gemeinschaft. Lern- und Erlebnisbuch ab Sekundarstufe I. Baar: Klett und Balmer Verlag, S. 36-37, 120-121.

GROB, Alexander / JASCHINSKI, Uta (2003): Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Weinheim: Beltz Verlag, S. 43, 94-97, 136, 172-177.

HARTKE, Lisa / STURM, Céline / STOCK, Yvonne / ANGER, Susanne: Empathie im Alltag. Unterrichtsmaterial für die Sekundarstufe I und II. Mainz: WEISSER RING (Hrsg.). [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

HIRN, Sebastina (2021): Trainingsprogramm Empathie. 10–16 Jahre. München: Ernst Reinhardt Verlag, S. 48–49.

HÖGGER, Dominique / WEBER, Hansueli / HABERTHÜR, Richi (2014): Har-mo-Nie? Zeigen unsere Schäfchen plötzlich Zähne? – Beziehungsgestaltung im schulischen Alltag. Windisch: Fachhochschule Nordwestschweiz Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention. <https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung/media/harmonie-2.pdf>

JUGERT, Gert / REHDER, Anke / NOTZ, Peter / PETERMANN, Franz (2001): Fit for life. Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche. Weinheim und München: Juventa Verlag, S. 171–172.

KALTWASSER, Vera (2020): Kartenset Achtsamkeit in der Schule. 60 Übungen für die Klasse. Weinheim, Basel: Beltz Verlag, S. 32.

LAI, Joanna / WATTS, Sarah / JAIN, Tanvi / BATOOL, Fatima / SERVILI, Chiara / DUA, Tarun (2021): Teacher’s Guide to the Magnificent Mei and Friends Comic Series. WHO, UNICEF (Hrsg.). <https://who.int/publications/i/item/9789240026261>

LIEBERTZ, Charmaine (2007): Spiele zur Herzensbildung. Emotionale Intelligenz und soziales Lernen. München: Don Bosco Verlag, S. 22, 30.

LOHAUS, Arnold / DOMSCH, Holger / FRIDRICI Mirko (2007): Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer Medizin Verlag, S. 99–100.

PETERMANN, Franz / PETERMANN, Ulrike / NITKOWSKI, Dennis (2016): Emotionstraining in der Schule. Ein Programm zur Förderung der emotionalen Kompetenz. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 19–20, 95.

PETILLON, Hanns (2017): Soziales Lernen in der Grundschule – das Praxisbuch. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 207–228.

SENDERA, Alice / SENDERA Martina (2011): Kinder und Jugendliche im Gefühlschaos. Grundlagen und praktische Anleitungen für den Umgang mit psychischen Auffälligkeiten und Erkrankungen. Wien, New York: Springer Verlag, S. 25, 59, 375–388.

SILBERMAYR, Ernst (2017): Lebenskompetenzen stärken – Methoden für Jugendliche (11–14 Jahre). Wien: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien. [https://bildung.sdw.wien/system/files/assets/seminar/210831\\_Skriptum\\_Lebenskompetenzen\\_11-14.pdf](https://bildung.sdw.wien/system/files/assets/seminar/210831_Skriptum_Lebenskompetenzen_11-14.pdf)

VOPEL, Klaus (2012): Meinen Weg finden. Übungen und Interaktionsspiele für Kinder und Jugendliche. Salzhäusen: iskopress, S. 22–23.

WALKER, Jamie (1995): Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Sekundarstufe I. Frankfurt am Main: Cornelsen Verlag, S. 95–96.

WICK, Katharina / SCHWAGER, Susanne / GLÄSER, Anni / BERGER, Uwe (2018): Gemeinsam gesund lernen. Kartensatz zur Stressreduktion und Förderung des Klassenklimas. Weinheim, Basel: Beltz Verlag, S. 43, 44, 62.



**Servicestelle für Gesundheitsförderung  
an Österreichs Schulen**

© give - Servicestelle für Gesundheitsförderung  
an Österreichs Schulen  
Wiedner Hauptstr. 32 · 1040 Wien  
Tel. 01-58 900-372  
info@give.or.at · www.give.or.at