



Müller • Grieser • Roos • Schmalenbach  
**Sozial-emotionale Entwicklung  
mit Lernleitern (SeELe)**  
Ein Programm für die Sekundarstufe I

Thomas Müller • Anja Grieser • Stefanie Roos • Christine Schmalenbach

# **Sozial-emotionale Entwicklung mit Lernleitern (SeELe)**

Ein Programm für die Sekundarstufe I

Mit 5 Abbildungen und 19 Tabellen

Mit einem Poster und umfangreichem Online-Material

Ernst Reinhardt Verlag München

Prof. Dr. phil. habil. *Thomas Müller* lehrt und forscht als Akademischer Oberrat am Lehrstuhl Pädagogik bei Verhaltensstörungen an der Universität Würzburg.

*Anja Grieser*, Erbach, Sonderpädagogin im Förderschuldienst, entwickelt aktivitätsorientierte Materialien für Kinder und Jugendliche mit und ohne sonderpädagogischen Förderbedarf.

Prof. Dr. phil. *Stefanie Roos* ist Professorin für Erziehungswissenschaft mit dem Schwerpunkt Förderpädagogik („Lernen“) an der Universität Siegen.

Prof. Dr. phil. *Christine Schmalenbach* ist Juniorprofessorin für Sonderpädagogik mit dem Schwerpunkt Lernen/emotional-soziale Entwicklung an der Universität Hamburg.

Im Ernst Reinhardt Verlag ebenfalls erschienen:

Müller, T.: Basiswissen Pädagogik bei Verhaltensstörungen (1. Aufl. 2021; ISBN 978-3-8252-5578-7)

Müller, T.: Kinder mit auffälligem Verhalten unterrichten (1. Aufl. 2018; ISBN 978-3-497-02804-7)

Das Poster (978-3-497-03146-7) ist auch separat im 5er-Pack erhältlich.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03142-9 (Print)

ISBN 978-3-497-61671-8 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61672-5 (EPUB)

© 2022 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Cover unter Verwendung eines Fotos von iStock.com/cybrain (Agenturfoto)

Alle Online-Materialien, Abbildungen und Poster gestaltet und illustriert von Nina Schneider

Basierend auf dem Projekt „SeELe“, unterstützt von der Heidehof Stiftung GmbH

Satz: ew print & medien service gmbh, Würzburg

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Grundanlage von SeELe.....</b>	<b>20</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>6</b>	<b>5.1</b>	Konzeption der Lernleiter SeELe .....	20
<b>2 Soziales Lernen und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.....</b>	<b>7</b>	<b>5.2</b>	Arbeit in Basisgruppen und verschiedenen Sozialformen.....	22
<b>3 Schülerschaft im Förderschwerpunkt emotional-soziale Entwicklung .....</b>	<b>13</b>	<b>5.3</b>	Lernprozessbegleitung durch Portfolio ..	23
<b>4 Methodische Arrangements .....</b>	<b>15</b>	<b>5.4</b>	Arbeitspraktische Hinweise.....	24
4.1 Die MultiGradeMultiLevel-Methodology und ihre Lernleitern .....	15	<b>6</b>	<b>Milestones in SeELe .....</b>	<b>26</b>
4.2 Kooperatives Lernen .....	17	<b>6.1</b>	Kooperation 1, Kommunikation 1, Biografie 1 .....	26
4.3 Zusammenwirken methodischer Arrangements .....	18	<b>6.2</b>	Freude, Angst, Trauer, Wut.....	29
		<b>6.3</b>	Stolz, Scham, Ekel .....	31
		<b>6.4</b>	Freundschaft, Sexualität, Konflikt.....	34
		<b>6.5</b>	Biografie 2, Kommunikation 2, Kooperation 2 .....	36
		<b>7</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>41</b>
		<b>8</b>	<b>Milestones und Aktivitäten im Überblick .....</b>	<b>45</b>

## *Online-Material*

Das umfangreiche Online-Material finden Sie auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) als Download. Das Online-Material ist passwortgeschützt, das Passwort zum Öffnen der Dateien finden Sie vor dem Literaturverzeichnis.

## 2 Soziales Lernen und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

SeELe wendet sich nicht nur an Kinder und Jugendliche mit emotional-sozialem Förderbedarf. Ganz im Gegenteil: Es zielt auf alle Kinder und Jugendlichen ab und rückt damit die Bedeutsamkeit der emotional-sozialen Entwicklung im Rahmen schulischen Lernens in den Vordergrund. Mit dem Fokus auf Kinder und Jugendliche ab der Sekundarstufe I wird zudem dem Umstand Rechnung getragen, dass dieses Lebensalter gerade für den Umgang mit Gefühlen, in der Entdeckung und Erprobung eigener Meinungen und Lebensvorstellungen, aber auch der eigenen Sexualität hoch bedeutsam ist. Der Erwerb emotional-sozialer Kompetenzen wird schulisch und bildungspolitisch in seiner Bedeutung immer wieder betont, es gibt jedoch keine einheitliche Definition zum Konstrukt sozialer Kompetenz (Petermann/Petermann 2009; Roos 2006). Pfingsten (2015, 18) schlägt vor, soziale Kompetenz als

„Verfügbarkeit und Anwendung von kognitiven, emotionalen und motorischen Verhaltensweisen zu verstehen, die in bestimmten sozialen Situationen für den Handelnden zu einem langfristig günstigen Verhältnis von positiven und negativen Konsequenzen führen“.

Es geht also immer um ein Abwägen eigener Bedürfnisse und Ziele und denen des jeweiligen Umfelds und der Gesellschaft. Das Ziel soll sein, in sozialen Situationen persönliche Ziele zu erreichen, aber zugleich positive Beziehungen zu anderen nicht zu gefährden (Siegler et al. 2011). Daran wird deutlich, wie anspruchsvoll sozial kompetentes Agieren ist. Es bedarf für eine zielgerichtete Förderung einer Bandbreite an situativen Lerngelegenheiten – hier realisiert in Form einer Lernleiter (Kap. 5.1). Soziale Kompetenz drückt sich in der Regel als eine erfolgreiche soziale Interaktion eines Kindes oder Jugendlichen mit Gleichaltrigen und Erwachsenen aus (Fabes et al. 2008). Das Vorhandensein sozialer Kompetenz führt aber nicht zwangsläufig auch zu sozial kompetentem Verhalten, denn „wer ein Potenzial besitzt, muss dieses keineswegs in jeder konkreten Handlung auch erfolgreich umsetzen“ (Kanning 2002, 155). Daher ist es im Rahmen des Arbeitens mit einer Lernleiter zum sozialen Lernen wichtig, dass zum einen Übun-

gen zum Wissenserwerb und zur -festigung sowie zu Fähigkeiten und Fertigkeiten enthalten sind und zum anderen die konkrete Handlungs- und Anwendungsebene fokussiert wird.

Payton et al. (2000) listen emotionale und soziale Schlüsselfähigkeiten auf. Dabei unterscheiden sie folgende vier Kompetenzbereiche, denen sie jeweils unterschiedliche Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten zuordnen:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung, Bezogenheit (wie z.B. Gefühlswahrnehmung und -regulation, Perspektivübernahme, etc.);
- positive Einstellungen und Werte (wie beispielsweise persönliche Verantwortungsübernahme, respektvolles Verhalten gegenüber anderen, Übernahme sozialer Verantwortung);
- verantwortungsvolle Entscheidungsfindung (Problemidentifikation und -lösung, Fähigkeit zum kritischen Hinterfragen sozialer und kultureller Normen, etc.);
- Fähigkeiten zur sozialen Interaktion (z.B. aktives Zuhören, Kommunikationsvermögen, Kooperationsfähigkeit, Fähigkeit zur Verhandlungsfähigkeit sowie Konsensfindung, Nein-Sagen-Können, Fähigkeit, Hilfe zu suchen und anzunehmen).

Um all diesen emotional-sozialen Fähigkeiten und ihrer Förderung in der Lernleiter umfänglich Rechnung zu tragen, wurde zunächst eine Synopse zentraler Bestandteile sozialer Kompetenz (Tab. 1) erstellt.

Bei der Konzipierung der Lernleiter ist auch darauf geachtet worden, dass es neben einem emotionalen Verständnis weitere Vorläuferfähigkeiten sozialer Kompetenzen zu berücksichtigen gilt, wie beispielsweise die Fähigkeit zur Selbstregulierung, die Fähigkeit zur sozial-kognitiven Informationsverarbeitung sowie Kommunikationsfähigkeiten (Fabes et al. 2008).

Tab. 1: Soziale Kompetenzen im Überblick

<b>Campbell et al. (2016)</b>	<b>Malti et al. (2016)</b>	<b>Beelmann &amp; Jaurisch 2016)</b>	<b>Halle &amp; Darling-Churchill (2016)</b>	<b>Eisenberg und Harris (1984)</b>	<b>Caldarella und Mervell (1997)</b>	<b>Petermann &amp; Petermann (2009)</b>	<b>Elliott &amp; Gresham (1993)</b>
Entwickeln einer positiven Beziehung zu anderen	soziale Interaktionsfähigkeit (z.B. prosoziales Verhalten)	Wahrnehmen der Handlungsabsichten des Interaktionspartners	pro-soziales Verhalten, u.a. die Fähigkeit, soziale Hinweise zu erkennen	Fähigkeit zur Perspektivübernahme	Interaktionsfähigkeit mit Gleichaltrigen	interpersonelles Verhalten (z.B. Akzeptieren von sozialen Regeln und Konventionen, kooperatives und prosoziales Verhalten)	Fähigkeit zu Kooperation
Abstimmen von Handlungen und Gefühlen auf den Interaktionspartner und Fähigkeit, über diese sprechen zu können	sozial-emotionale Fertigkeiten (z.B. Mitgefühl)	Generieren nichtaggressiver Konfliktlösungsstrategien	positive Interaktion mit Gleichaltrigen und Erwachsenen, Kooperation, Zuhören und Führen von Gesprächen	Erkennen des Stellenwertes von Freundschaften	Fähigkeit des Selbstmanagements (z.B. Selbstkontrolle)	selbstbezogenes Verhalten (z.B. angemessener Ausdruck von eigenen Emotionen, positive Einstellung gegenüber der eigenen Person)	Selbstsicherheit
Fähigkeit, Gefühle und Handlungen in sozialen Interaktionen zu erkennen und zu regeln	sozial-kognitive Fertigkeiten (z.B. soziales Verstehen)	Entwickeln einer vorausschauenden Handlungsplanung	Beteiligung an Problemlösungen	Problemlösestrategien für soziale Interaktionen	schulbezogene Fähigkeiten (z.B. Regeln in der Schule respektieren)	empathisches Verhalten (z.B. Perspektive des anderen übernehmen, einfühlen)	Verantwortlichkeit
		Anwendung einer angemessenen und sozial akzeptierten Problemlösung bei Alltagskonflikten	Verständnis für die Rechte anderer; gerechter Umgang mit anderen	Entwicklung von moralischen Wertvorstellungen	Kooperations- und Mitwirkungsbereitschaft	aufgabenbezogenes Verhalten (z.B. eigenständiges Handeln, Bearbeiten und Beenden einer Aufgabe)	Empathie
			Unterscheidung zwischen beiläufigen und absichtlichen Handlungen	komunikative Fertigkeiten	Durchsetzungsvermögen im Sinne von Selbstsicherheit (z.B. beim Knüpfen von Sozialkontakt)	Selbstkontrolle	
			Ausgleichen der eigenen Bedürfnisse mit den Bedürfnissen anderer				

Sowohl das Erleben als auch das Verhalten von Menschen wird durch Emotionen bestimmt. Emotionen sind prägend für den Alltag eines jeden Menschen und haben Auswirkungen auf dessen Wahrnehmung, Erinnerung und Aufgabenbewältigung. Auch das Urteilsvermögen und die Problemlösefähigkeit werden von Emotionen beeinflusst (Fuchs 2014). Neben den drei wesentlichen Emotionskomponenten Gefühl, Ausdruck und Physiologie werden definitorisch oftmals noch weitere Komponenten genannt, so z. B. Kognition, Handlungsimpuls und/oder Motivation. Eine relativ umfassende Definition nach Kemmler et al. (1991, 18) lautet:

*„Emotion ist der theoretische Begriff für komplexe, organisierte psychische Zustände, die aus subjektivem Erleben, gefühlsgesättigten Gedanken, expressiv-instrumentellen Verhaltensweisen und zugehörigen körperlichen Reaktionsmustern bestehen. Emotionen sind, anders als länger andauernde Stimmungen, vorübergehende Erscheinungen und entstehen aus der Auseinandersetzung des Individuums mit seiner Welt.“*

Emotionalen Kompetenzen wird von wissenschaftlicher Seite eine Schlüsselrolle hinsichtlich ihrer positiven Auswirkungen auf die Förderung prosozialen Handelns sowie zur Prävention aggressiver Verhaltensweisen zugesprochen (Hosser/Beckurts 2005). Emotionale Kompetenz liegt vor, wenn Kinder und Jugendliche emotionale Fertigkeiten in sozialen Interaktionen anwenden und so selbstwirksames Verhalten zeigen (Petermann et al. 2016). Saarni (1999) legt solch ein Konzept zur emotionalen Kompetenz vor, in dem emotionale Fertigkeiten einer Person vor allem im Hinblick auf ihren Nutzen für soziale Interaktionen betrachtet werden. So zeigen Kinder und Jugendliche erst dann umfängliches emotional kompetentes Verhalten, wenn sie die erworbenen Kompetenzen in Interaktionen mit Anderen anwenden und selbstwirksames Verhalten zeigen, d. h.

- wenn sich Kinder und Jugendliche darüber bewusst sind, dass ihr eigenes emotionales Ausdrucksverhalten die Reaktion anderer Personen beeinflusst und
- sie gelernt haben, ihr Verhalten strategisch zu steuern, um gewünschte Reaktionen hervorzurufen (Petermann/Wiedebusch 2016).

Bezogen auf emotionale Kompetenz werden in der Literatur für gewöhnlich drei Bereiche grob voneinander abgegrenzt, die in der Entwicklung als aufeinander aufbauend zu verstehen sind:

- Emotionsbewusstsein;
- Emotionsverständnis (Emotionswissen);
- Emotionsregulation (z.B. Denham 1998, Petermann/Wiedebusch 2016, Campbell et al. 2016).

Einige Autorinnen und Autoren führen darüber hinaus Empathie gesondert als weiteren Bereich auf (z.B. Saarni 2002; Southham-Gerow 2013). In der Tat erfordert emotionale Kompetenz unabdingbar Empathiefähigkeit, für die Fähigkeit zur Empathie ist es wiederum unerlässlich, über emotionale Kompetenzen zu verfügen (Fuchs 2014). Aufgrund dieser obligatorischen Verknüpfung integrieren einige Autorinnen und Autoren die Empathiefähigkeit als übergreifenden Aspekt in die anderen drei genannten Teilbereiche und führen sie nicht als gesonderten Bereich, z. B. in ihren Trainingsprogrammen, auf. Eine differenzierte Übersicht im Sinne einer Synopse findet sich in Tab. 2. Der dreischrittige Aufbau „Emotionsbewusstsein, Emotionsverständnis und Emotionsregulation“ wird auch der Lernleiter für die Erarbeitung der einzelnen Milestones zu den Emotionen zugrunde gelegt. In Tab. 3 wird ein Überblick über verschiedene emotionale Konstrukte gegeben und deren Bedeutung erläutert.

**Tab. 2:** Emotionale Kompetenzen im Überblick

<b>Saarni (2002)</b>	<b>Denham (1998)</b>	<b>Southham-Gerow (2013)</b>	<b>Petermann/Wiedebusch (2008)</b>	<b>Wiedebusch/Petermann (2006)</b>	<b>Campbell et al. (2016)</b>
Erkennen der eigenen Gefühle	Emotionsausdruck	Emotionsbewusstsein	eigener mimischer Emotionsausdruck	Fähigkeit zur Wahrnehmung eigener positiver und negativer Gefühle (z.B. Freude, Ärger, Traurigkeit, Angst)	Temperament
Wahrnehmen und Verstehen der Gefühle anderer	Emotionsverständnis	Emotionsverständnis (Emotionswissen)	Erkennen des mimischen Emotionsausdrucks anderer Personen	Fähigkeit, eigene Gefühle mimisch und/oder sprachlich auszudrücken	Emotionsregulierung
Fähigkeit, altersangemessenes Emotionsvokabular verstehen und einsetzen zu können	Emotionsregulation	Empathie	sprachlicher Emotionsausdruck	Fähigkeit, Gefühle situationsangemessen auszudrücken und dabei soziale Regeln für den Emotionsausdruck zu beachten	Emotionswissen
Fähigkeit, sich in andere einzufühlen		Emotionsregulation	Emotionswissen und -verständnis	Fähigkeit, Gefühle im mimischen Ausdruck anderer Personen zu erkennen	
Wissen, dass Gefühlsleben und Gefühlausdruck unterschiedlich sein können (Maskierung)			selbstgesteuerte Emotionsregulation	empathische Reaktion auf die Gefühle anderer Personen	
angemessener Umgang mit belastenden Emotionen und Problemsituationen				Fähigkeit, die Ursachen und Konsequenzen verschiedener Gefühle nachzuvollziehen und zu verstehen	
Wissen, dass soziale Beziehungen durch emotionale Kommunikation mitgeprägt werden				Fähigkeit, Gefühle mit Unterstützung der Bezugspersonen und/oder eigenständig zu regulieren	
Emotionales Selbstwirksamkeitserleben					

**Tab. 3:** Emotionale Konstrukte und ihre Erläuterung

Konstrukt	Erläuterung
<b>Emotionsausdruck</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ nonverbale emotionale Mitteilungen durch Gesten äußern können</li> <li>■ empathisches Einfühlungsvermögen in Bezug auf die Gefühle anderer zeigen können (Denham 1998)</li> <li>■ selbstbezogene Gefühle zeigen können (Denham 1998)</li> <li>■ sozial missbilligte Gefühle kontrollieren können, indem Erleben und Ausdruck von Emotionen voneinander getrennt werden (Denham 1998)</li> </ul>
<b>Emotionsbewusstsein</b>	<p>= „Fähigkeit, [...] emotionale Regungen bei sich und anderen bewusst wahrzunehmen“ (Petermann et al. 2016, 22).  Voraussetzung: Achtsamkeit (Petermann et al 2016)  Reaktionen am eigenen Körper und Gesicht und am Interaktionspartner erkennen, wahrnehmen und interpretieren (Petermann et al 2016)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erkennen eigener Gefühle und Bewusstsein für sie als Voraussetzung, um über Gefühle zu sprechen; Fähigkeit, anderen mitzuteilen, wie es einem geht (Saarni 2002)</li> <li>■ Wissen darüber, dass in einigen Situationen mehrere, widerstreitende Emotionen erlebt werden können (Saarni 2002)</li> </ul>
<b>Emotionsverständnis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ eigene Gefühlszustände unterscheiden können (Denham 1998)</li> <li>■ Gefühlszustände anderer Personen unterscheiden können (Denham 1998)</li> <li>■ Emotionsvokabular bei der Kommunikation über Gefühle einsetzen können (Denham 1998)</li> </ul> <p>■ Nach Berking/Znoj (2008), Eisenberg et al. (2005), Saarni (1999), Southam-Gerow/Kendall (2002), zit. nach Petermann et al. (2016, 22f) bedeutet Emotionsverständnis „die eigenen Emotionen klar zu benennen und zu unterscheiden,  ■ die Ursachen und Auslöser von Emotionen bei sich und anderen herauszustellen,  ■ den Emotionsausdruck zu erkennen,  ■ den Emotionsausdruck zu nutzen, um Botschaften zu übermitteln,  ■ Emotionen und Ausdruck zu trennen, weil beides nicht übereinstimmen muss, um  ■ Emotionen entsprechend den sozialen Erwartungen auszudrücken“.</p> <p>■ Ausdrucksverhalten anderer erkennen, situationsbedingte Ursachen für Emotionen verstehen und begreifen, dass emotionale Zustände höchst subjektiv sind (Saarni 2002)  ■ das eigene Handeln auf den Interaktionspartner abstimmen können (Saarni 2002)  ■ Hinweise auf Emotionen interpretieren (Saarni 2002)  ■ das in der jeweiligen Kultur gebräuchliche Emotionsvokabular erkennen und emotionale Skripte erwerben (Saarni 2002)  ■ soziale Rollen und Verhaltenskonventionen berücksichtigen (Saarni 2002)  ■ wissen, welchen Stellenwert Emotionen in Beziehungen situationsübergreifend erhalten und wissen, dass soziale Beziehungen zu anderen Personen von der Art und Weise geprägt sind, in der über Emotionen kommuniziert wird (Saarni 2002)</p> <p>■ wissen, wie sich der andere fühlt, um dadurch besser auf das Gegenüber eingehen zu können (Campbell et al. 2016)  ■ Aufgrund von Emotionswissen angemessen reagieren können und so die Beziehung zum Gegenüber stärken (Campbell et al. 2016)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ eigene Gefühlszustände unterscheiden können (Denham 1998)</li> <li>■ Gefühlszustände anderer Personen unterscheiden können (Denham 1998)</li> <li>■ Emotionsvokabular bei der Kommunikation über Gefühle einsetzen können (Denham 1998)</li> </ul>

Fortsetzung nächste Seite →

Konstrukt	Erläuterung
<b>Empathie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Sich in Menschen einzufühlen, ist auf zweierlei Weise möglich. Ist man in der Lage, sich gedanklich in eine andere Person „hineinzuversetzen“, wird von „kognitiver Empathie“ gesprochen“ (Petermann et al. 2016, 24). Es kann dabei die Perspektive des Gegenübers eingenommen werden (Petermann et al. 2016).</li> <li>■ „Die „affektive (emotionale) Empathie“ ermöglicht ein tiefgreifendes emotionales Verständnis“ (Petermann et al. 2016, 25). Es findet eine Zuwendung zu der Gefühlswelt des Gegenübers statt und die Gefühle werden nachempfunden, ein echtes Mit-fühlen entsteht (Petermann et al. 2016).</li> <li>■ Empathiefähigkeit geht über das bloße Erkennen des Gefühls hinaus und bedeutet auch, Gefühle anderer nachzuempfinden und sich in die Gefühlswelt andere hineinzuversetzen (Saarni 2002).</li> </ul> <p>„Empathie als die Erkenntnis vermittelnde Teilhabe an der emotionalen Verfassung einer anderen Person enthält kognitive, emotionale und motivationale Komponenten“ (Berk 2011, 349).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Empathie setzt sich aus folgenden drei Komponenten zusammen:</li> <li>■ „Zu fühlen, was eine andere Person fühlt,</li> <li>■ Zu verstehen, was eine andere Person fühlt und</li> <li>■ Die Absicht zu haben, mitfühlend zu reagieren, wenn eine andere Person Disstress erlebt“ (Decety et al. 2007, zit. nach Petermann/Wiedebusch 2016, 40).</li> </ul>
<b>Emotions-regulation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erkenntnis, dass es in bestimmten Situationen sinnvoll ist, eigenen Emotionen zu maskieren; bezieht sich sowohl auf die eigene Person als auch auf andere Personen (Saarni 2002)</li> <li>■ Erkenntnis, dass das emotionale Ausdrucksverhalten anderer Personen nicht mit ihren erlebten Emotionen übereinstimmen muss (Saarni 2002)</li> <li>■ Einsatz von Selbstregulationsstrategien, mit denen die Dauer und Intensität negativer Emotionen verringert werden können (Saarni 2002)</li> </ul> <p>= „umfasst alle Vorgänge, die beeinflussen, welche Emotion wir empfinden, wann wir sie verspüren, wie intensiv wir sie erleben und wie wir sie ausdrücken“ (Gross 1998, Gross et al. 2011, Kullik/Petermann 2012, zit. nach Petermann et al. 2016, 25)</p> <p>Wenn die Intensität, die Dauer oder andere Parameter von Emotionen „zu viel“ oder „zu wenig“ sind, um Ziele und Erwartungen des Kindes und/oder der Sozialpartner zu erreichen, wird die Kompetenz der Emotionsregulierung benötigt (Campbell et al. 2016).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ negative Gefühle bewältigen können (Denham 1998)</li> <li>■ positive Gefühle bewältigen können (Denham 1998)</li> </ul>
<b>Emotionales Selbstwirksamkeitserleben.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ in sozialen Interaktionen bei anderen Personen erwünschte Reaktionen hervorrufen (Saarni 2002)</li> <li>■ eigene Emotionen akzeptieren, unabhängig davon, ob diese positiv oder negativ sind (Saarni 2002)</li> <li>■ überzeugt sein, dass die erlebten Gefühle gerechtfertigt sind und unter Achten der eigenen Wertvorstellungen bewältigt werden können (Saarni 2002)</li> </ul>