

## Emotionen auslösen

### Wie viel bin ich wirklich wert?

**Kategorie:** Emotionen auslösen

**Klassenstufe / Alter:** ab Klasse 5

**Zeitrahmen:** ca. 7 min

**Ressource, die angesprochen wird:** Selbstwert

**Material:** beliebiger Geldschein

**Situationen, in denen die Technik gut angewendet werden kann:** geringer Selbstwert, Mobbing in der Klasse

#### Vorgehensweise:



##### Schritt 1

Die Lehrkraft holt einen 20-Euro-Schein aus dem Portemonnaie und fragt: „Was ist der Schein wert?“ Die Lerngruppe antwortet: „20 Euro.“ Die Lehrkraft gibt den Schein einer Person und bittet diese, den Schein zu zerknüllen.

##### Schritt 2

Anschließend faltet die Lehrkraft den Schein wieder auseinander und fragt erneut, wie viel der Schein wert ist. Eine Schülerin oder ein Schüler soll auf dem Geldschein herumtrampeln oder eine Ecke anreißen. Dann werden die Kinder erneut gefragt, wie viel der Schein wert ist.

##### Impuls

„Siehst du, es ist egal, wie ich den 20-Euro-Schein behandle. Er behält seinen Wert. Genauso ist es mit dir und deinem Wert. Egal was andere sagen, du bist und bleibst wertvoll. Dein Wert bleibt immer gleich. Dass die anderen auf dir herumtrampeln, senkt ihren Wert, nicht deinen!“

##### Mögliche Impulsfragen:

- Was passiert mit dem Wert des Geldscheins, wenn er zerknüllt wird? Bleibt er gleich oder ändert er sich?
- Wie fühlt ihr euch, wenn ihr traurig oder wütend seid? Können wir diese Emotionen mit dem zerknüllten Geldschein vergleichen?
- Welche Strategien könnten euch helfen, eure Emotionen zu beruhigen und wieder „glattzustreichen“, wie bei dem Geldschein?
- Warum ist es wichtig, zu lernen, wie man Emotionen kontrolliert? Welche Vorteile hat es, in der Lage zu sein, seine Emotionen zu steuern?
- Könnt ihr euch an eine Situation erinnern, in der ihr eure Emotionen erfolgreich kontrolliert habt? Wie habt ihr das gemacht?
- Wie könnt ihr anderen Kindern helfen, ihre Emotionen zu steuern, wenn sie sich „zerknüllt“ fühlen?



### Erhofftes Resultat:

Mithilfe dieser Technik kann den Kindern erklärt werden, dass Emotionen wie Wut, Angst oder Traurigkeit manchmal dazu führen können, dass sie sich fühlen, als würden sie „zerknüllt“ werden. Durch das Glattstreichen des Scheines soll gezeigt werden, dass der Wert immer noch gleich ist. Dies kann symbolisieren, wie Kinder lernen können, ihre Emotionen zu bewältigen und wieder zu einem ruhigen und ausgeglichenen Zustand zurückkehren können, ohne ihren inneren Wert zu verlieren.

### Differenzierung:

Ressourcenarbeit ist gerade im Einzelcoaching ein wichtiges Thema. Anstatt hier mit dem Geldschein zu arbeiten, können Sie die Kinder auch bitten, auf einem Blatt Papier alle ihre Stärken und positiven Eigenschaften zu notieren.

Dann sollen die Schülerinnen und Schüler diesen Zettel zerknüllen, treten etc. Danach wird das Blatt geöffnet und glattgestrichen: „Hat sich der Inhalt verändert?“ Dieses Blatt wir von nun an sicherlich eine Bedeutung für die Schülerin oder den Schüler haben.

## Was bringt das Fass zum Überlaufen?

**Kategorie:** Emotionen auslösen

**Klassenstufe / Alter:** ab Klasse 5

**Zeitrahmen:** ca. 15 min

**Ressource, die angesprochen wird:** fehlende Impulskontrolle von Emotionen wie Aggressionen, Wut, Trauer etc.

**Material:** zwei versiegelte Plastikflaschen mit einem kohlensäurehaltigen Getränk (z.B. Cola, Sprudelwasser, gefärbt mit Lebensmittelfarbe); Raum im Freien

**Situationen, in denen die Technik gut angewendet werden kann:** Elternabende, um Eltern zu zeigen, wie sie ihre Kinder beim Umgang mit Emotionen unterstützen können; Konfliktsituationen; Lehrkraftfortbildungen zur Sensibilisierung der Lehrkräfte im Umgang mit emotionalen Situationen

### Vorgehensweise:



#### Schritt 1

Die Lehrkraft beginnt mit einer kurzen Einführung und erklärt, dass die Flasche einen Menschen und die Kohlensäure dessen Emotionen symbolisiert. Anschließend erläutert sie der Klasse, dass der Druck in der Flasche wie emotionaler Druck ist, der sich in Menschen ansammeln kann.

#### Schritt 2

Die Lehrkraft nimmt die Flasche und schüttelt sie kräftig, um den Druck sichtbar zu machen. Sie demonstriert, indem sie die Flasche hochhält, wie prall sich diese jetzt anfühlt. Dies repräsentiert den emotionalen Druck.

#### Schritt 3

Die Lehrkraft öffnet den Deckel der Flasche, sodass die Gase langsam und kontrolliert entweichen können und erklärt, dass dies einer gesunden Art entspricht, mit unseren Emotionen umzugehen. Beim langsamen, kontrollierten Abbau von Emotionen helfen beispielsweise der Austausch mit Vertrauenspersonen oder Sport.

#### Schritt 4

Für den nächsten Teil der Demonstration nimmt die Lehrkraft eine neue Flasche, schüttelt diese erneut und öffnet dann schnell und unkontrolliert deren Deckel. Die Schülerinnen und Schüler sehen, wie die Flüssigkeit herausspritzt. Im Anschluss wird diskutiert, wie ähnlich dies einem emotionalen Ausbruch ist, wenn emotionaler Druck nicht kontrolliert wird.

#### Schritt 5

Der Ausbruch bietet Anlass für ein Gespräch darüber, wie emotionale Ausbrüche im echten Leben verhindern werden können. Es kann besprochen werden, wie wichtig es ist, Emotionen auf eine Art und Weise auszudrücken, die den Schülerinnen und Schülern selbst und anderen nicht schadet.

**Mögliche Impulsfragen:**

- Was passiert mit Menschen, wenn sie ihre Emotionen unterdrücken, anstatt sie auszudrücken?
- Wie fühlt es sich an, wenn man emotionalen Druck erlebt? Könnt ihr ein persönliches Beispiel nennen?
- Was sind einige gesunde Wege mit starken Emotionen umzugehen?
- Könnt ihr Situationen nennen, in denen ihr euch wie eine geschüttelte (Cola-)flasche gefühlt habt? Wie habt ihr reagiert?
- Wie könnte man jemandem helfen, der Schwierigkeiten hat, seinen emotionalen Druck zu kontrollieren?
- Was könnten die langfristigen Folgen sein, wenn jemand ständig seine Emotionen zurückhält?

**Erhofftes Resultat:**

Die Kinder entwickeln ein besseres Verständnis dafür, wie sich Emotionen aufbauen und wie wichtig es ist, sie auf gesunde Weise zu verarbeiten. Die Technik regt Schülerinnen und Schüler dazu an, über ihre eigenen emotionalen Erfahrungen und ihren Umgang mit diesen nachzudenken. Durch die Diskussion können sie Strategien kennenlernen, die ihnen helfen, mit emotionalem Druck umzugehen, bevor dieser sich zu einem „Ausbruch“ aufbaut. Langfristig kann die Übung dabei helfen, Verhaltensprobleme zu vermeiden, die aus unkontrollierten, emotionalen Ausbrüchen resultieren.

**Differenzierung:**

Hier kann auch ein Video von einer sprudelnden (Cola-)flasche gezeigt werden.

### Manchmal reicht ein Tropfen

**Kategorie:** Emotionen auslösen

**Klassenstufe / Alter:** ab Klasse 5

**Zeitrahmen:** ca. 10–20 min

**Ressourcen, die angesprochen werden:** Prioritätenmanagement, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit

**Material:** Glaskrug oder durchsichtige Vase, verschieden große Steine, Kies, Sand

**Situationen, in denen die Technik gut angewendet werden kann:** Belastungsphasen, wie beispielsweise eine Klausurenphase; intrinsischer Leistungsdruck; bemerkte Vernachlässigung des Privatlebens; Überlastung

#### Vorgehensweise:



##### Schritt 1

Die Lehrkraft stellt den Glaskrug auf den Tisch und füllt ihn randvoll mit den großen Steinen.

##### Schritt 2

Die Lehrkraft fragt die Schülerinnen und Schüler, ob der Krug nun voll sei und wartet auf Reaktionen. Nach und nach gibt Sie kleine Kieselsteine hinzu und lässt die Gruppe beobachten. In einem nächsten Schritt schüttet die Lehrkraft Sand hinein.

##### Schritt 3

Die Lehrkraft leitet ein Reflektionsgespräch ein.

#### Mögliche Impulsfragen:

- Was konntet ihr beobachten?
- Wie fühlt es sich an, wenn du siehst, dass die Vase immer voller wird?
- Kannst du Parallelen zu deinen Emotionen ziehen?
- Wofür stehen die großen und wofür die kleinen Steine?



#### Erhofftes Resultat:

Die Kinder sollen sich über ihre eigenen Emotionen und Gefühle bewusst zu werden, indem sie diese in Worte fassen und darüber nachdenken. Sie sollen reflektieren, wie sie mit ihren Emotionen umgehen können und welche Strategien zur Bewältigung sie anwenden können.

Durch das Sprechen über Emotionen können Kinder auch Empathie für andere entwickeln, da sie besser verstehen, wie sich Emotionen auf das Verhalten und die Reaktionen von Menschen auswirken können.

#### Differenzierung:

Hier ist keine Differenzierung sinnvoll.

## Verbrenne dich nicht

**Kategorie:** Emotionen auslösen

**Klassenstufe / Alter:** ab Klasse 5

**Zeitrahmen:** ca. 10–15 min

**Ressourcen, die angesprochen werden:** Durchatmen, Emotionen kontrollieren, Achtsamkeit

**Material:** heißes Wasser / Tee, Tasse

**Situationen, in denen die Technik gut angewendet werden kann:** Streitgespräch zwischen Schülerinnen und Schülern oder zwischen Lehrkräften; Aufarbeitung von Konflikten

### Vorgehensweise:



#### Schritt 1

Die Lehrkraft füllt eine Tasse mit heißem Wasser, um die visuelle Darstellung einer „heißen“ Emotion zu schaffen.

#### Schritt 2

Die Lehrkraft erklärt den Kindern, dass die heiße Tasse die Emotionen in einem Konflikt repräsentiert. Wenn man versucht einen Konflikt zu lösen, während die Emotionen noch „heiß“ sind, kann es zu unangenehmen Situationen kommen.

#### Mögliche Impulsfragen:

- Was könnte passieren, wenn ich das Getränk sofort trinken möchte? Was passiert, wenn ich jemandem eine heiße Tasse in die Hand drücke? Was hat das mit einem Konflikt zu tun?
- Was kann dir helfen, deine Emotionen abzukühlen? Würdest du im „Cool-Modus“ die gleichen Worte und Taten wählen wie im „Hot-Modus“?

#### Schritt 3

Die Lehrkraft stellt die heiße Tasse vorsichtig vor sich und bläst, sodass das heiße Wasser abkühlt.

#### Schritt 4

Die Lehrkraft macht deutlich, dass das Getränk nun langsam getrunken werden kann. Das langsame Trinken soll signalisieren, dass nun die nötige Ruhe/Temperatur/Rahmenbedingungen geschaffen sind, um den Konflikt zu lösen.

### Erhofftes Resultat:



Die Kinder erkennen, dass überhitzte Emotionen Streit verschlimmern, und lernen, Konflikte besser zu klären, wenn sie ruhiger sind.

### Differenzierung:

Hier ist keine Differenzierung sinnvoll.

### Lass deinen Gefühlen freien Lauf

**Kategorie:** Emotionen auslösen

**Klassenstufe / Alter:** ab Klasse 5

**Zeitrahmen:** ca. 45 min

**Ressource, die angesprochen wird:** Wahrnehmung des eigenen Befindens

**Material:** Fingerfarben, DIN-A4-Papier, Bilderrahmen, evtl. Musik

**Situationen, in denen die Technik gut angewendet werden kann:** breit einsetzbar, da Gefühlslage und Stimmung immer vorhanden sind; insbesondere einsetzbar, wenn Stimmung und Gefühlslage negativ belastet sind, damit dies gemerkt und womöglich auch zum Positiven geändert werden kann.

#### Vorgehensweise:



##### Schritt 1

Die Lehrkraft verteilt alle Materialien und wählt die Musik aus. Wichtig ist die Auswahl unterschiedlicher Musikstücke, die verschiedene Emotionen und Stimmungen repräsentieren.

##### Schritt 2

Während die Kinder die Musik hören, drücken sie ihre aktuellen Emotionen auf Papier aus, indem sie mit den Fingerfarben malen. Die Gestaltung soll frei und ohne Vorgaben oder Einschränkungen erfolgen.

##### Schritt 3

Nachdem die Kinder gemalt haben, können sie ihre Kunstwerke der Gruppe zeigen und darüber sprechen, welche Emotionen sie ausdrücken wollten und wie die Musik sie beeinflusst hat.

#### Mögliche Impulsfragen:

- Welche Farbe passt am besten zur Musik, die du gerade hörst?
- Wie bewegt sich deine Hand, wenn du leise / laute Musik hörst?
- Welche Emotionen kommen in dir hoch, wenn du diese Art von Musik hörst?
- Welche Farben und Muster repräsentieren deine Gefühle gerade?
- Hat dir das Malen geholfen deine Emotionen auszudrücken?



#### Erhofftes Resultat:

Diese Methode kann Kindern helfen, ihre aktuellen Emotionen auf kreative Weise auszudrücken und gleichzeitig eine Verbindung zwischen Musik und Emotionen herzustellen. Sie ermöglicht ihnen auch, in einer unterstützenden Umgebung über ihre Gefühle zu sprechen und sie besser zu verstehen.

#### Differenzierung:

Hier kann ein gewünschtes Ergebnis kurz gezeigt werden, damit die Kinder eine Grundvorstellung haben.

## Wie viel hält eine Gemeinschaft aus?

**Kategorie:** Emotionen auslösen

**Klassenstufe / Alter:** ab Klasse 5

**Zeitrahmen:** ca. 15–20 min

**Ressourcen, die angesprochen werden:** Selbstwirksamkeit, Gruppendynamik

**Material:** ein Tau oder anderes dickes Seil; Klebeband

**Situationen, in denen die Technik gut angewendet werden kann:** schwieriges Klassenklima; Konflikte; Mobbing; herausforderndes Verhalten einzelner

### Vorgehensweise:



#### Schritt 1

Zu Beginn der Stunde zeigt die Lehrkraft ein Tau und fragt, was man damit machen kann. Eine erwartbare Antwort der Kinder wäre „Tauziehen“.

#### Schritt 2

Die Lehrkraft klebt mit Klebeband eine Linie auf den Boden und bestimmt ein Kind, als „Gegnerin oder Gegner“ im Tauziehen.

#### Schritt 3

Die Lehrkraft zieht nun das Kind mit Leichtigkeit über die Linie. Im Anschluss sollen nach und nach mehr Kinder dazukommen und helfen. Irgendwann soll es so den Moment geben, dass die Klasse die Lehrkraft über die Linie zieht.

#### Schritt 4

Die Lehrkraft initiiert ein Reflexionsgespräch über die Emotionen und Beobachtungen der Schülerinnen und Schüler.

#### Mögliche Impulsfragen:

- Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr versucht habt, die Lehrkraft mithilfe des Taus auf eure Seite zu ziehen?
- Gab es Herausforderungen, die während der Übung aufgetreten sind? Wie habt ihr diese gemeinsam bewältigt?
- Wie können die Erkenntnisse aus dieser Übung auf eure Klassengemeinschaft übertragen werden? Welche Schritte könnt ihr unternehmen, um eine bessere Zusammenarbeit in der Klasse zu fördern?
- Warum ist es wichtig, eine starke Klassengemeinschaft zu haben? Welche Vorteile bietet dies für euch und für die Lehrkräfte?
- Wie könnt ihr eure Erfahrungen aus dieser Übung nutzen, um Konflikte oder Probleme in der Klasse in Zukunft besser zu bewältigen?

### Erhofftes Resultat:



Die Schülerinnen und Schüler nehmen wahr, dass es schwer gelingen wird, sich allein in der Klasse zu behaupten. Nur wenn alle an einem Strang ziehen, wird Unterricht, Lernen und Klassengemeinschaft gelingen. Man muss sich also gegenseitig unterstützen, aufeinander achten und sich auch einmal zurücknehmen können, um ein gesundes Klassenklima zu erwirken.

### Differenzierung:

Im Anschluss könnte man ein Stück des Taus abschneiden und mit dem Namen der Klasse sowie der Unterschrift jedes Kindes versehen. Die Schülerinnen und Schüler berühren vor jedem Stundenbeginn nun das Tau, damit klar wird, dass sie jetzt keine Einzelperson mehr sind, sondern Teil der Gemeinschaft.

## In der Ruhe liegt die Kraft

**Kategorie:** Emotionen auslösen

**Klassenstufe / Alter:** ab Klasse 5

**Zeitrahmen:** ca. 20 min

**Ressourcen, die angesprochen werden:** Geduld, Frustrationstoleranz, Impulskontrolle, Entspannung

**Material:** Seifenblasen

**Situationen, in denen die Technik gut angewendet werden kann:** bei aufbrausenden und impulsiven Kindern

### Vorgehensweise:



#### Schritt 1

Das Kind erhält Seifenblasenlösung und soll möglichst große Seifenblasen erzeugen.

#### Schritt 2

Das Kind erhält die Aufforderung gleichmäßig durch den Kreis zu pusten, um Seifenblasen zu erzeugen. Hierbei sollen vor allem die Form und der Schwebezustand beobachtet werden.

#### Mögliche Impulsfragen:

- Wie fühlst du dich, wenn du Seifenblasen siehst? Welche Emotionen lösen sie bei dir aus?
- Denkst du, dass das Beobachten von Seifenblasen dir helfen könnte, deine Emotionen zu beruhigen? Warum oder warum nicht?
- Wenn du eine Seifenblase pustest, welche Art von Emotionen könntest du dir vorstellen, in die Seifenblase hineinzupusten? Warum?
- Wie kannst du die Bewegung und das Schweben der Seifenblasen mit dem Gefühl von Leichtigkeit oder Entspannung in Verbindung bringen?
- Welche Strategien könnten wir gemeinsam entwickeln, um Seifenblasen als Werkzeug zur Emotionsregulation zu nutzen?
- Glaubst du, dass dir das Pusten von Seifenblasen helfen könnte, besser mit Wut oder anderen starken Emotionen umzugehen? Warum oder warum nicht?

### Erhofftes Resultat:



Das Kind verwendet Seifenblasen, um Atemübungen spielerisch zu gestalten und seine Emotionen zu kontrollieren. Das Kind muss langsam und kontrolliert atmen, um große Seifenblasen zu pusten, was wiederum zur Beruhigung beiträgt. Beim Platzen der Seifenblasen bietet sich die Gelegenheit über Gefühle und Frustration zu sprechen.

### Differenzierung:

Hier kann auch ein Video von Seifenblasen gezeigt werden.