

Inhaltsverzeichnis

1 Emotionsregulation bei Schülern: Angst- und Depressionsprävention	11
1.1 Was ist eine Emotion?	11
1.1.1 Gefühlsausdruck	15
1.1.2 Bunt und undurchdringlich? Was Emotionen wollen	16
1.1.3 Neurophysiologie der Gefühle	18
1.2 Emotionale Kompetenzen	20
1.2.1 Emotionsbewusstsein	22
1.2.2 Emotionsverständnis (Emotionswissen)	22
1.2.3 Empathie	24
1.2.4 Emotionsregulation	25
1.3 Emotionskompetenzdefizite und Verhaltensauffälligkeiten	32
1.3.1 Angst	33
1.3.2 Depression	35
1.4 Das Emotionstraining als Prävention	39
2 Trainingskonzept	41
2.1 Methoden	41
2.1.1 Tonübung	41
2.1.2 Gefühle neu entdecken: Die Methode der „Skelettierung“	42
2.1.3 Gefühlsquiz	44
2.2 Aufbau des Emotionstrainings: Ziele, Themen und Vorgehen	45
2.2.1 Einführungsphase	45
2.2.2 Arbeitsphase	46
2.2.3 Reflexionsphase	52
3 Beschreibung der einzelnen Sitzungen	55
3.1 Rahmenbedingungen	55
3.2 Sitzung 1 – Gefühle: Woher sie kommen und was sie bewirken	58
3.2.1 Theoretischer Hintergrund	59
3.2.2 Praktische Umsetzung	59
3.2.3 Materialien	67

3.3	Sitzung 2 – Im Gefühlschaos	74
3.3.1	Theoretischer Hintergrund	75
3.3.2	Praktische Umsetzung	75
3.3.3	Materialien	82
3.4	Sitzung 3 – Versteckte Gefühle aufspüren	95
3.4.1	Theoretischer Hintergrund	95
3.4.2	Praktische Umsetzung	96
3.4.3	Materialien	102
3.5	Sitzung 4 – Welche Gefühlsstrategien gibt es?	108
3.5.1	Theoretischer Hintergrund	108
3.5.2	Praktische Umsetzung	109
3.5.3	Materialien	115
3.6	Sitzung 5 – Jede Gefühlsstrategie hat ihren Nutzen	122
3.6.1	Theoretischer Hintergrund	122
3.6.2	Praktische Umsetzung	123
3.6.3	Materialien	129
3.7	Sitzung 6 – Unangenehme Gedanken und Gefühle	139
3.7.1	Theoretischer Hintergrund	139
3.7.2	Praktische Umsetzung	140
3.7.3	Materialien	146
3.8	Sitzung 7 – Trauer und Enttäuschung annehmen lernen	151
3.8.1	Theoretischer Hintergrund	151
3.8.2	Praktische Umsetzung	152
3.8.3	Materialien	157
3.9	Sitzung 8 – Mit Gefühl geht alles besser	164
3.9.1	Theoretischer Hintergrund	164
3.9.2	Praktische Umsetzung	165
3.9.3	Materialien	171
3.10	Sitzung 9 – Einen Gute-Laune-Plan erstellen – aber wie?	175
3.10.1	Theoretischer Hintergrund	175
3.10.2	Praktische Umsetzung	176
3.10.3	Materialien	181
3.11	Sitzung 10 – Mutig werden – aber wie?	190
3.11.1	Theoretischer Hintergrund	190
3.11.2	Praktische Umsetzung	191
3.11.3	Materialien	196
3.12	Sitzung 11 – Gefühlsexperten	204
3.12.1	Theoretischer Hintergrund	205
3.12.2	Praktische Umsetzung	205
3.12.3	Materialien	210

4 Hinweise zur praktischen Umsetzung des Trainings	227
4.1 Zur Rolle des Trainers	227
4.2 Umgang mit kritischen Situationen im Training	228
4.3 Abschließende Tipps für die praktische Durchführung des Trainings	233
 Literatur	 235
 Anhang	
Übersicht über die Materialien auf der DVD	241