

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen	1
1.1	Was ist emotionale Intelligenz?.....	2
1.2	Emotionen und Gefühle	7
1.3	Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen.....	7
1.4	Den Umgang mit eigenen Gefühlen entwickeln.....	18
1.5	Einschätzung der emotionalen Intelligenz	20
1.5.1	Selbsteinschätzung bei Erwachsenen	20
1.5.2	Einschätzung bei Kindern	21
	Weiterführende Literatur.....	22
2	Emotionale Intelligenz und die soziale Interaktion	23
2.1	Emotionale Entwicklung von Kindern.....	24
2.1.1	Altersgruppe von 4 bis 5 Jahren	25
2.1.2	Altersgruppe von 6 bis 7 Jahren	27
2.1.3	Altersgruppe von 8 bis 12 Jahren	28
2.1.4	Altersgruppe ab ca. 12 Jahren	29
2.2	Die Rolle von Erwachsenen im emotionalen Reifungsprozess.....	30
2.2.1	Was Erzieher und Lehrer beachten sollen.....	32
2.2.2	Kritik in der Erziehung.....	34
	Literatur	35
3	Kompetenzgruppen der emotionalen Intelligenz.....	37
3.1	Sozial-emotionales Lernen (SEL)	38
3.2	Selbstwahrnehmung	40
3.2.1	Impulskontrolle als die Grundlage der Selbstbeherrschung	41
3.2.2	Optimismus als die Grundlage der Motivation	45
3.2.3	Tipps für Erwachsene	49
3.3	Selbstmanagement	50
3.3.1	Tipps für Erwachsene	56
3.4	Beziehungsmanagement	57
3.4.1	Tipps für Erwachsene	61
3.5	Verantwortungsvolle Entscheidungen	61
3.5.1	Problemlöseverfahren	64
3.5.2	Drei Situationstypen	66
3.5.3	Tipps für Erwachsene	67
3.6	Soziales Bewusstsein	68
3.6.1	Tipps für Erwachsene	70
	Literatur	71

4	Übungsaufgaben	73
4.1	Emotionales Kennenlernen	76
4.1.1	Fragenkatalog „Ich-du-Wir“ (5–12 Jahre)	76
4.1.2	Meine Eigenschaften (5–12 Jahre)	77
4.1.3	Meine Stärken und Schwächen (5–12 Jahre)	78
4.1.4	Warum bin ich auf der Welt? (5–12 Jahre)	79
4.2	Geschichten	80
4.2.1	Regenwolke (ab 5 Jahren)	80
4.2.2	Otto und seine Angst (ab 5 Jahren)	85
4.2.3	Leon + Tina = Liebe (ab 5 Jahren)	89
4.2.4	Ein besonderes Gefühl (ab 8 Jahren)	92
4.2.5	Von Jongleur und Clown (ab 9 Jahren)	97
4.2.6	Was für ein Glück, dass es dich gibt (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	99
4.2.7	Streit im Auto (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	102
4.2.8	Die Spieleckengrenze (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	103
4.2.9	Zusammen sind wir stark (ab 7 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	104
4.2.10	Vicky und die bösen Jungs (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	107
4.2.11	Sag laut und deutlich „Nein“ (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	110
4.2.12	Vom Teilen und Abgeben-Können (ab 5 Jahren)	115
4.2.13	Avy und Rita im Streit (ab 5 Jahren)	117
4.2.14	Max hat keine Angst im Dunkeln (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	119
4.2.15	Ella ist wütend (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	122
4.2.16	Ich will mitspielen! (ab 5 Jahren)	123
4.2.17	Lisas Kuscheltier (ab 5 Jahren)	124
4.2.18	Arzt spielen (ab 5 Jahren)	125
4.3	Übungen	127
4.3.1	Gute Vorsätze (ab 8 Jahre)	127
4.3.2	Umgang mit eigenen Emotionen (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	129
4.3.3	Situationen und Verhalten (ab 5 Jahren)	136
4.3.4	Emotionen einordnen (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	136
4.3.5	Motivationskarten (ab 8 Jahren)	141
4.3.6	Positive und negative Gedanken (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	143
4.3.7	Gefühle und körperliche Empfindungen (ab 5 Jahren)	145
4.3.8	Gefühle und Situationen (ab 10 Jahre)	147
4.3.9	Stressreaktion (ab 8 Jahre)	147
4.3.10	Eine Fantasiereise (ab 5 Jahre)	148
4.3.11	Von kleinen und großen Gefühlen (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	149
4.3.12	Veränderungen (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	150

Inhaltsverzeichnis

4.3.13 Umgang mit Emotionen (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	156
4.3.14 Gesichtsausdrücke (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	165
4.3.15 Argumentationen (ab 10 Jahre).....	171
4.3.16 Sich in die Lage des anderen versetzen (ab 10 Jahre).....	171
4.3.17 Geheimnisse (ab 5 Jahre).....	172
4.3.18 Fragebogen Freundschaft (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)....	172
4.3.19 Eine Nachdenkaufgabe für Kinder (ab 8 Jahre).....	173
4.3.20 Konfliktsituationen (ab 10 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	174
4.3.21 Schaufensterbummel (ab 5 Jahren)	176
4.3.22 Bewusst mit Bewertungen umgehen (ab 5 Jahre).....	176
4.4 Spiele.....	179
4.4.1 Selbstwahrnehmung.....	179
4.4.2 Selbstmanagement: Spiele	187
4.4.3 Beziehungsmanagement.....	195
4.4.4 Verantwortungsvolle Entscheidungen	200
4.4.5 Soziales Bewusstsein.....	207
4.5 Lösungen	214
Weiterführende Literatur.....	217