

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Grundlagen</b> .....	<b>1</b>
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
	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	<b>22</b>
<b>2</b>	<b>Emotionale Intelligenz und die soziale Interaktion</b> .....	<b>23</b>
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
	<b>Literatur</b> .....	<b>35</b>
<b>3</b>	<b>Kompetenzgruppen der emotionalen Intelligenz</b> .....	<b>37</b>
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
	<b>Literatur</b> .....	<b>71</b>

<b>4</b>	<b>Übungsaufgaben</b>	<b>73</b>
<b>4.1</b>	<b>Emotionales Kennenlernen</b>	<b>76</b>
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
<b>4.2</b>	<b>Geschichten</b>	<b>80</b>
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 Kuschtier (ab 5 Jahren)	124
4.2.18	Arzt spielen (ab 5 Jahren)	125
<b>4.3</b>	<b>Übungen</b>	<b>127</b>
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

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	<b>Spiele</b> .....	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	<b>Lösungen</b> .....	214
	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	217