



VisionWorks *for* Life

Kraftvolle Lösungen für das Leben



Modul 4

# Wir alle verhalten uns so, wie wir uns fühlen

“Du kannst dich nicht dazu bringen, etwas zu fühlen, was du nicht fühlst, aber du kannst dafür sorgen, dass du trotz deiner Gefühle das Richtige tust.”

**Pearl S. Buck – Schriftsteller**

## Ziele

Am Ende dieses Moduls werden die Schüler:

- verstanden haben, wie wichtig es ist, zu erkennen, wie sie sich fühlen
- erkannt haben, dass wir trennen können, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten
- geübt haben, ihre Wertschätzung für andere auszudrücken
- untersucht haben, wie sie auf Kritik reagieren
- erkannt haben, dass sie eine positive Reaktion auf eine unangenehme Situation wählen können
- verstanden haben, dass in jeder Situation alle Beteiligten das gleiche darunter liegende Gefühl haben.



# Notizen für Lehrer

## Einheit 17 Unsere Gefühle kennen

In dieser Sitzung sollen die Schüler zu erkennen beginnen, wie sie sich zu unterschiedlichen Zeiten jeweils fühlen. Je leichter sie ihre Gefühle identifizieren können, umso mehr werden sie für ihre Emotionen und Gefühle die Verantwortung übernehmen. Dieses wichtige Konzept wird auch in späteren Sitzungen wiederholt zur Anwendung kommen und weiter entwickelt werden.

Leite die Aktivität ein, indem du erklärst, wie wichtig es ist, unsere Gefühle zu verstehen. Wie wir uns fühlen beeinflusst die Art und Weise, wie wir mit anderen kommunizieren. Wenn wir wütend, traurig, aufgeregt oder glücklich sind, dann wird das anderen auffallen, auch wenn unsere Gefühle nicht mit ihnen oder der Situation in Verbindung stehen. Wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, dass unsere Gefühle sich auf andere auswirken, dann können wir Missverständnisse verursachen.

Das Erkennen unserer Gefühle hilft uns, Verantwortung für unsere Emotionen zu übernehmen, wodurch es uns möglich wird, effektiver zu kommunizieren. Wenn wir Verantwortung für unsere Emotionen übernehmen wollen, müssen wir erkennen, wie wir uns fühlen.

Lasse eine Ideensammlung zu Gefühlen durchführen. Jedes Paar erhält 1 Minute Zeit, um sich so viele Emotionen wie möglich auszudenken. Notiere die Ergebnisse und schreibe die Gefühle auf Post-It-Zettel oder auf die Flipchart, damit alle sie sehen können.

Bitte die Schüler, darüber nachzudenken, welche Farbe sie zur Repräsentation jedes Gefühls wählen würden und schreibe an der Tafel/auf der Flipchart eine Legende dazu auf, z. B. Wut – rot, Glück – gelb, Langeweile – grau.

Erinnere die Schüler daran, dass sich Emotionen von Tag zu Tag, Stunde zu Stunde und sogar Minute zu Minute verändern können. Bitte sie, ihre Augen zu schließen und festzustellen, wie sie sich jetzt fühlen. Es kann sich um eine Mischung aus mehreren Gefühlen handeln.

Bitte die Schüler, ein Herz in ihre Bücher zu zeichnen. Das Herz malen sie mit den Farben ihrer Gefühle nach der Klassenlegende aus. Das stärkste Gefühl, das sie haben, nimmt den größten Raum ein.

Die Schüler schreiben am Ende dieser Aktivität einen Satz in ihre Notizbücher: „Meine Gefühle zu kennen, wird mir dabei helfen, gut zu kommunizieren.“

### Tipps zur Präsentation

Es kann jederzeit eine gekürzte Version dieser Aktivität verwendet werden.

Je häufiger die Schüler diese Übung durchführen, um so mehr werden sie sich ihrer eigenen Gefühle bewusst werden.

Der nächste Schritt dient dazu, dass sie ihre Gefühle wahrnehmen können, ohne sie anderen Menschen aufzudrängen oder sie an den Menschen um sie herum auszulassen.

#### Bevor es losgeht

Fasse die vorhergehende Sitzung zusammen: Wir haben Masken gebastelt, damit wir daran erinnert werden, wie wir alle zu unterschiedlichen Zeiten aus verschiedenen Gründen Masken gebrauchen - aber wir alle sind Menschen, die darunter auch Gefühle haben.

#### Dauer der Sitzung

1 zwanzigminütige Sitzung

#### Was die Schüler brauchen werden

- ihre Notizbücher
- Schreibzeug
- Buntstifte oder Bleistifte

# Schüleraktivität

## Einheit 17 Unsere Gefühle kennen



### Was du brauchen wirst

- dein Notizbuch
- Schreibzeug
- Buntstifte oder Bleistifte
- setz dich mit deinem Buddy zusammen



### In dieser Sitzung erkennst du, wie du dich zu einer bestimmten Zeit fühlst.

Wie fühlst du dich gerade? Ja, genau jetzt! Es ist wichtig, das zu wissen, weil jeder, mit dem du sprichst, merkt, wie du dich fühlst, auch wenn es gar nichts mit der anderen Person zu tun hat.

Unsere Gefühle zu erkennen hilft uns, effektiver zu kommunizieren.

### Aktivität

Sammele mit deinem Buddy Ideen: Wie viele unterschiedliche Emotionen kommen euch in 1 Minute in den Sinn?

Dein Lehrer wird eine Klassenliste zusammenstellen und ihr werdet gemeinsam den verschiedenen Emotionen verschiedenen Farben geben.

Zeichne ein Herz in dein Buch und male es mit den Farben der Emotionen aus, die du fühlst. Dabei nimmt die Farbe des stärksten Gefühls den größten Raum ein. Schreibe neben das Herz eine Liste der Gefühle, die du gewählt hast. Schreibe das jeweilige Gefühl in der Farbe auf, die es repräsentiert.



Wenn du dein Gefühlsherz vervollständigt hast, schreibst du in dein Notizbuch:

„Meine Gefühle zu kennen, wird mir dabei helfen, gut zu kommunizieren.“



### Abschlussgedanke

Verbringe im Laufe der nächsten Woche ein paar Minuten täglich damit, dir darüber bewusst zu sein, wie du dich fühlst.

Achte darauf, wie sich deine Gefühle zeitweise verändern.

# Notizen für Lehrer

## Einheit 18 Gefühle und Handlungen trennen

In dieser Sitzung sollen die Schüler zu erkennen beginnen, dass ihr Verhalten und ihre Gefühle zwei verschiedene Dinge sind. Unserem gesamten Verhalten liegen Gefühle und Emotionen zugrunde. Dieses Prinzip zu verstehen, ist ein wichtiger Schritt, der den Schülern hilft bessere Entscheidungen für ihr Verhalten zu treffen. Erläutere diesen Punkt mit Hilfe der folgenden oder anderer Beispiele (schreibe sie an die Tafel):

**EMOTION ODER GEFÜHL** Ich habe mich geschämt, weil meine Mutter mich vor den Augen meiner Freunde geküsst hat.

**VERHALTEN** Ich habe meine Mutter angeschrien.

Bitte die Schüler, das Gefühl und die resultierende Handlung zu nennen.

Schreibe zwei Spalten an die Tafel und zwar:

### **EMOTION (Gefühl)**

### **(kann zu) HANDLUNG (führen)**

wütend	sich zurückziehen
frustriert	schreien
stolz	kämpfen
traurig	lächeln
schmollt	weinen
glücklich	allen erzählen

Bitte die Schüler, sich die Wörterliste an der Tafel anzusehen und zu entscheiden, welche Gefühle zu welchem Verhalten passen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – einige Gefühle können zu mehr als einem Verhalten passen und einige Verhaltensweisen können zu mehr als einem Gefühl passen.

Bitte die Schüler, Linien zwischen Gefühlen und Handlungen zu ziehen, die zusammen passen, und dabei für jeden Satz unterschiedliche Farben zu benutzen.

### **Bevor es losgeht**

Fasse die vorhergehende Sitzung zusammen: Gefühle beim Namen nennen. Ermittle die Schüler daran, dass es möglich ist, mehrere Gefühle gleichzeitig zu fühlen, obgleich sie sich häufig nur des stärksten Gefühls bewusst sind.

### **Dauer der Sitzung**

1 zwanzigminütige Sitzung

### **Was die Schüler brauchen werden**

- ihre Notizbücher
- Schreibzeug
- Buntstifte (um Linien von Gefühlen zu Handlungen zu ziehen – jeweils verschiedene Farben, damit mehrere Handlungen zu einem Gefühl gehören können und umgekehrt)

# Notizen für Lehrer

## Einheit 18 **Gefühle und Handlungen trennen**

### Fortsetzung



#### Tipps zur Präsentation

Die Schüler könnten Linien zwischen dem für sie richtigen Gefühl und der für sie richtigen Handlung an der Tafel ziehen oder die Listen abschreiben und die Linien in ihren Büchern ziehen. Alternativ könntest du vor der Stunde entsprechende Karten schreiben und die Schüler auffordern, sie einander zuzuordnen.

Frage sie anschließend:

„Muss es zu einem Kampf führen, wenn man wütend ist?“

„Was könnte statt dessen passieren?“

„Wozu könnte es führen, sich Sorgen zu machen?“

Der wichtige Punkt ist, dass unserem Verhalten Gefühle zugrunde liegen. Wenn die Schüler ihre Gefühle kennen, können sie Verantwortung für ihre Handlungen übernehmen.

Ein Hauptziel für die Schüler besteht darin, zu erkennen, dass sie eine Emotion identifizieren und fühlen können, und sie dennoch nicht ausagieren oder anderen auferlegen müssen. Diese emotionale Reife wird ihnen ein Gefühl der Kontrolle in ihrem Leben vermitteln.



# Schüleraktivität

## Einheit 18 Gefühle und Handlungen trennen

### Was du brauchen wirst

- dein Notizbuch
- Schreibzeug



**Diese Sitzung soll das Verständnis vermitteln, dass unsere Gefühle unserem Verhalten zugrunde liegen.**

Auch wenn du nicht ändern kannst, wie du dich fühlst, kannst du deine Reaktion wählen.

### Aktivität

Schau dir diese Wörterliste an:

#### EMOTION (Gefühl)

wütend  
frustriert  
stolz  
traurig  
schmollt  
glücklich

#### (kann zu) HANDLUNG (führen)

sich zurückziehen  
schreien  
kämpfen  
lächeln  
weinen  
allen erzählen

Entscheide gemeinsam mit deinem Buddy, welches Gefühl (Emotion) welchem Verhalten (Handlung) zugeordnet werden kann.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – einige Gefühle können zu mehr als einem Verhalten passen und einige Verhaltensweisen können zu mehr als einem Gefühl passen.



Benutze für jedes Paar verschiedene Farben und ordne die Gefühle den Handlungen zu.

Mache dir in deinem Notizbuch Notizen: „Wir alle verhalten uns so, wie wir uns fühlen, ganz gleich ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Wir können unsere Gefühle von unseren Handlungen trennen und eine bessere Wahl treffen.“



### Abschlussgedanke

Denke während der Woche über deine Gefühle nach.  
Bist du dir bewusst, wie sie sich ändern?

# Notizen für Lehrer

## Einheit 19 Deinen Buddy wertschätzen



Diese Sitzung dient dazu, Wertschätzung auszudrücken, eine positive und kraftvolle Fähigkeit, die oft zu wenig benutzt wird.

Wenn sich der eine oder andere Schüler dagegen wehrt, mit einem Buddy zusammen zu arbeiten, siehe dir noch einmal die Buddy-Richtlinien an (Modul 1, Einheiten 2 und 3, Seiten 13 - 19.)

Erkläre, wie wichtig Wertschätzung ist und erinnere die Gruppe an die Bedeutung von Körpersprache und Tonfall. Bitte die Schüler, abwechselnd drei positive Dinge über die andere Person zu sagen.

Zum Abschluss schreiben die Schüler die positiven Kommentare in ihre Notizbücher.

### Tipps zur Präsentation

Erinnere die Schüler daran, dass es immer möglich ist, an etwas Positives über einen anderen Menschen zu denken.

#### Bevor es losgeht

Fasse die vorhergehende Sitzung zusammen: Sich darüber bewusst sein, wie wir uns fühlen. Was haben die Schüler während der Woche in Bezug auf ihre Gefühle festgestellt und darüber, wie sie sich verändert haben?

#### Dauer der Sitzung

1 zwanzigminütige Sitzung

#### Was die Schüler brauchen werden

- ihre Notizbücher
- Schreibzeug
- sie sitzen mit ihrem Buddy zusammen



# Schüleraktivität

## Einheit 19 Deinen Buddy wertschätzen

### Was du brauchen wirst

- dein Notizbuch
- Schreibzeug
- setz dich mit deinem Buddy zusammen



**Diese Sitzung dient dazu, Wertschätzung auszudrücken, eine positive und kraftvolle Fähigkeit, die oft zu wenig benutzt wird.**

### Aktivität



Zunächst sagen sich die Buddys abwechselnd jeweils drei positive Dinge, die ihnen am anderen aufgefallen sind. Jeder bemüht sich, das ganz glaubhaft zu vermitteln. Erinnerung dich daran, was du über die Bedeutung von Körpersprache und Tonfall gelernt hast.

Tausche kurz Beobachtungen aus, entweder innerhalb der größeren Gruppe oder mit deinem Buddy.

Schreibe dann die drei positiven Kommentare, die du deinem Buddy gegeben hast, in dein Notizbuch, wie auch die drei positiven Kommentare, die dein Buddy dir gegeben hat.

Schreibe außerdem Folgendes in dein Notizbuch:

„Ich drücke Wertschätzung aus.“



### Abschlussgedanke

Experimentiere während dieser Woche damit, Menschen positive Dinge zu sagen. Achte darauf, wie sie reagieren.

# Notizen für Lehrer

## Einheit 20 Schranken errichten

In dieser Sitzung untersuchen wir die Idee, dass wir entscheiden können, wie wir auf eine jeweilige Situation reagieren. Für gewöhnlich reagieren wir auf Kritik abwehrend. Hier werden die Schüler jedoch angeregt, zu erkennen, dass sie für sich eine Entscheidung treffen können, die ihnen eher von Nutzen ist. Leite die Sitzung ein und beginne mit einer kurzen Gruppendiskussion darüber, wie wir auf Kritik reagieren.

Zeige das Bild von der Schwimmstaffel.

Erkläre den Schülern, dass eine Schülerin gemeinerweise zu einer anderen sagt:



*„Du hast nicht angeschlagen – deinetwegen haben wir das Wettschwimmen verloren!“*

Lade sie ein, die Antwort der anderen Schülerin vorzuschlagen. Ermutige die Schüler, eine bunte Vielfalt an Reaktionen auf die Kritik zu nennen.

Sobald du eine gute Liste möglicher Reaktionen zusammen gestellt hast, bittest du die Schüler paarweise zu diskutieren, welche Reaktionen ihrer eigenen Reaktion in einer ähnlichen Situation am nächsten kommen könnten. Frage sie, ob sie die Gefühle identifizieren können, die dazu führen, dass sie so reagieren würden.

Bitte sie als nächstes zu überlegen, welche andere Reaktion sie wählen könnten und lasse sie diese neue Reaktion in ihre Notizbücher schreiben.

Fasse die Sitzung abschließend zusammen: Wir alle reagieren aufgrund dessen, wie wir uns fühlen. Wir können aber jedes schlechte Gefühl erkennen und uns dennoch für eine positive Reaktion entscheiden. Unsere negativen Reaktionen halten uns einfach nur vom Lernen ab.

Wir können immer neue Entscheidungen treffen.

### Bevor es losgeht

Fasse die vorhergehende Sitzung zusammen: Wir können einander unsere Wertschätzung ausdrücken.

### Dauer der Sitzung

1 zwanzigminütige Sitzung

### Was du brauchen wirst

- eine Flipchart bzw. Tafel
- ein Foto von einer Schwimmstaffel aus der Bilderdatenbank

### Was die Schüler brauchen werden

- ihre Notizbücher
- Schreibzeug

# Schüleraktivität

## Einheit 20 Schranken errichten

### Was du brauchen wirst

- dein Notizbuch
- Schreibzeug

Heute betrachten wir die Vorstellung, dass wir entscheiden können, wie wir auf eine jeweilige Situation reagieren.

### Aktivität

Warum reagieren wir abwehrend, wenn wir kritisiert werden? Manchmal kann Kritik Gefühle in uns auslösen, nicht gut genug zu sein. Besprecht diese Idee in der Gruppe.

Stell dir ein Staffelschwimmen bei einem Schwimmwettbewerb vor. Eine Schülerin schreit ihre Teamkameradin an:



„Du hast nicht angeschlagen – deinetwegen haben wir das Wettschwimmen verloren!“

Wie würdest du reagieren?

Dein Lehrer wird die Reaktionen an die Tafel schreiben, z. B.

- „Nein, habe ich nicht!“
- „Ich denke nächstes Mal dran.“
- „Es war nicht allein meine Schuld!“
- „Ich bin ein Idiot!“
- „Ich werde es für das nächste Wettschwimmen üben.“



Rede mit deinem Nachbarn darüber, welche Reaktionen denen am nächsten kommen, mit denen du reagiert hast, wenn du in der Vergangenheit kritisiert worden bist. Welche Gefühle haben dich zu der Entscheidung veranlasst, so zu reagieren?