



Begleitskript zur E-Session



Wer ist der ISB-Arbeitskreis Berufsvorbereitung?

- Auftrag: Materialentwicklung von Lehrkräften für Lehrkräfte für das ISB-Fachportal *Berufsvorbereitung*
- Wir sind Kolleginnen und Kollegen aus ganz Bayern, die in den Klassen zur Berufsvorbereitung (BVJ, BIK, BIKV, DK-BS, BVJ „Neustart“) unterrichten.
- Sie haben Anregungen? Schreiben Sie gerne eine E-Mail: martina.hoffmann@isb.bayern.de



Das Angebot auf

<https://www.berufsvorbereitung.bayern.de>



Startseite

Lehrplan für die Berufsvorbereitung

Materialien je Lernbereich des
Lehrplans Berufsvorbereitung ^

Berufliche Handlungsfähigkeit

Politik und Gesellschaft

Lebensgestaltung

Mathematik

Medienwelten

Deutsch

Religionslehre/Ethik

Multiplikation des Lehrplans (2021)

Lerneinheiten und Materialien v

Podcast

Kultusministerielle Schreiben und
Handreichungen

Veranstaltungen und Austausch v

Newsletter

- alle Klassenformen der Berufsvorbereitung
- veränderbare Unterrichtsmaterialien
- kontinuierlich neue Impulse für Ihren Unterricht
- Newsletter
- Podcasts
- Materialien zur Unterrichtsplanung (Reflexionsbögen etc.)
- E-Sessions (Januar/Februar 2024)

Bewusstsein für den eigenen Status

Wie geht es mir? Wie geht es dir?

A large, dark green diamond shape is positioned on the right side of the slide. It is set against a background of a light green triangle that points towards the top right corner. The letters 'ISB' are written in a bold, white, sans-serif font inside the diamond.

ISB

Sie erhalten in der E-Session ...

- Möglichkeiten eigene Emotionen wahrzunehmen und zu erkennen.
- Informationen zum Thema Embodiment und wie man als Lehrkraft davon profitiert.
- Methoden zur Selbstwahrnehmung für Schülerinnen und Schüler.
- die Pizza-Analyse als Instrument zur Bewusstmachung von Hintergründen und Ursachen in Konfliktsituationen.

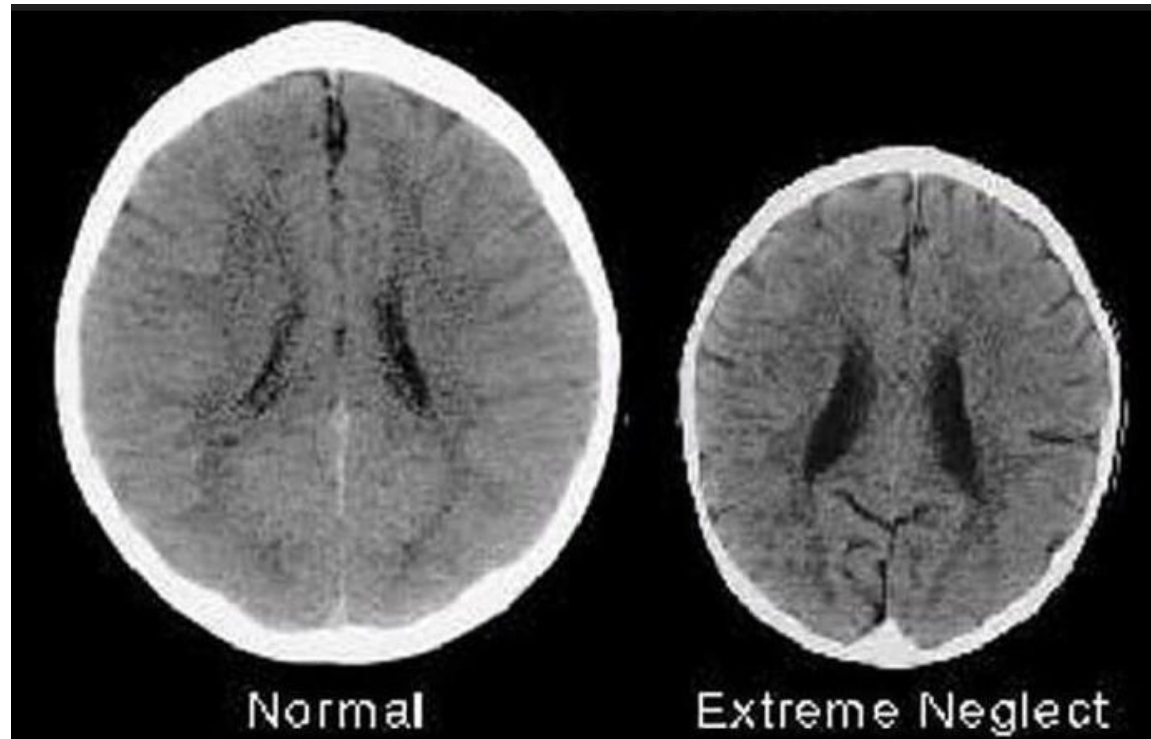




<https://pixabay.com/images/id-2979107/> (aufgerufen am 09.12.2022)

Wie geht es Ihnen aktuell?

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen



Der Gehirnsch scan zeigt die morphologische Veränderung des Gehirns von Dreijährigen bei Vernachlässigung.

Bei stressbelasteten Kindern entwickelt sich das Gehirn signifikant schlechter. Besondere Defizite zeigen sich im emotionalen Bereich des Gehirns, dem limbischen System (schwarze Stellen rechter Gehirnsch scan).

<https://www.telegraph.co.uk/news/0/two-brains-belong-three-year-olds-one-much-bigger/>

(aufgerufen am 08.12.2022)

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen

Der Gehirnschscan, den Sie im nachfolgenden Link sehen

<https://www.telegraph.co.uk/news/0/two-brains-belong-three-year-olds-one-much-bigger/>

(aufgerufen am 08.12.2022),

zeigt die morphologische Veränderung des Gehirns von Dreijährigen bei Vernachlässigung.

Bei stressbelasteten Kindern entwickelt sich das Gehirn signifikant schlechter. Besondere Defizite zeigen sich im emotionalen Bereich des Gehirns, dem limbischen System (schwarze Stellen rechter Gehirnschscan).

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen

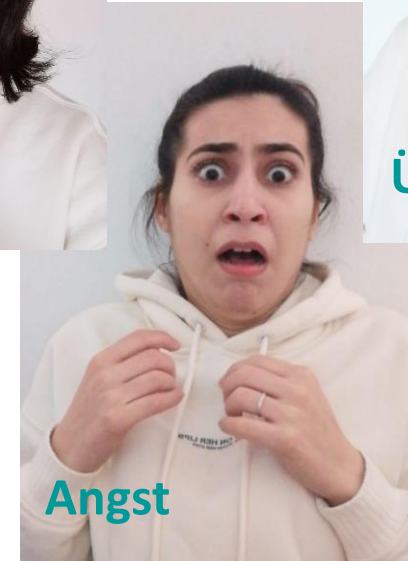
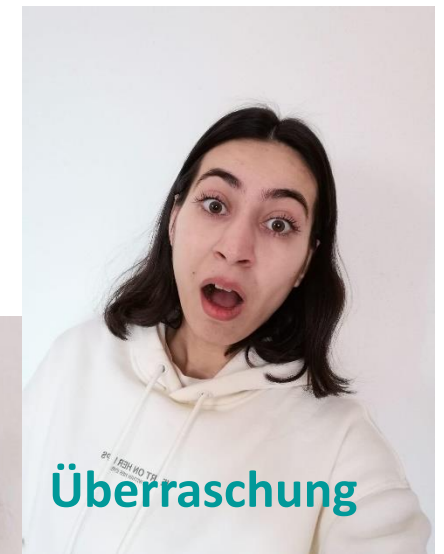
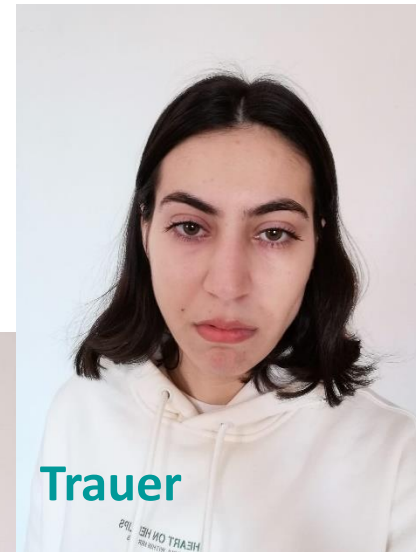


Foto selber erstellt. © ISB

Weiterführende Informationen: <https://emotionen-lesen-lernen.de/7-basisemotionen-nach-paul-ekman/>

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen

Exkurs: **Embodied Communication**

Kommunikation besteht nicht lediglich aus einer Nachricht, die von einem Sender und Empfänger de-/kodiert wird. Viel mehr handelt es sich um ein komplexes interagierendes System von Bestandteilen wie Bewusstsein, embodied in einem Körper, embedded in der Umwelt, die sich unablässig gegenseitig in der Kommunikation beeinflussen. Wir kommunizieren also nicht nur mit Worten.

Erzählen wir beispielsweise von der Geburt des ersten Kindes, übermitteln wir nicht nur die verbale Information. Bei der überwältigenden Erinnerung beginnen wir zu lächeln, unsere Augen leuchten, unsere Körperhaltung verändert sich, das Herz schlägt schneller und wir reagieren oft unbewusst auf das Gegenüber, spiegeln und synchronisieren uns. Diese unbewussten Abläufe sind komplexe Netzwerke, die das Gehirn aktivieren.

Weiterführende Informationen finden Sie in dieser [Präsentation](#).

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen

Die eigene Gefühlswelt beeinflusst unser Verhalten und unsere Interaktion enorm. Daher ist es sinnvoll, sich öfter auf seine eigene bzw. auf die innere Lage der Schülerinnen und Schüler zu konzentrieren.

Zentral dabei sind Affekte:

Affekte ≈ vorübergehende Gemütsregungen oder Gefühlswallungen

Affekte ...

- sind meist unbewusst und werden nicht in Form von Sprache wahrgenommen.
- äußern sich oft unwillkürlich: z. B. durch Erröten.
- sind schneller als aktives Denken: Grundemotionen äußern sich in Mimik in 40 bis 500 Millisekunden.
- entstehen bereits beim Gedanken an eine Interaktion in der Zukunft, während oder auch nach einer Interaktion.
- beeinflussen Verhalten und Reaktionen (z. B. Schülerin bzw. Schüler explodiert scheinbar(!) grundlos).

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen

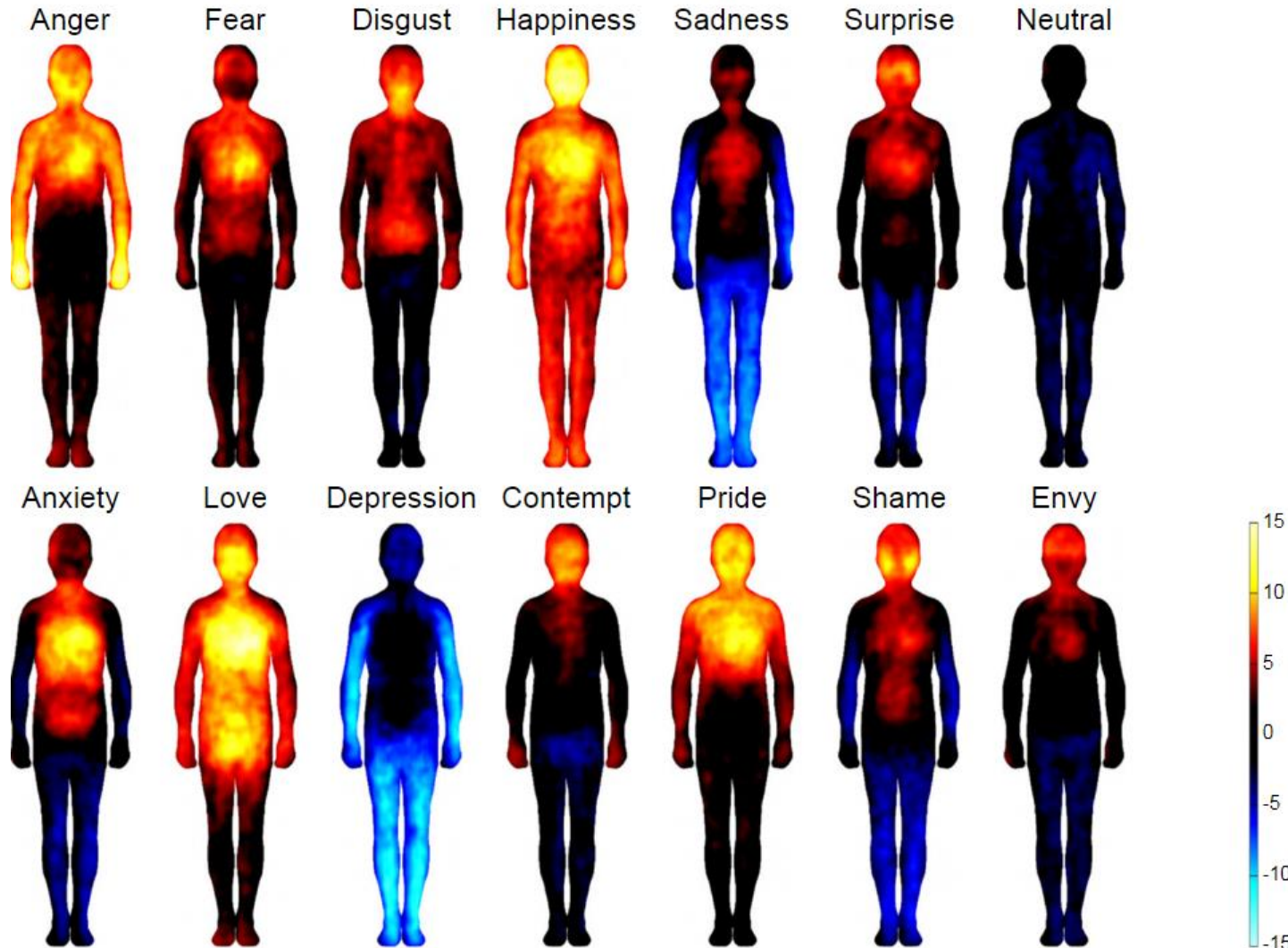
Affekte aktivieren ganze Netzwerke im Körper. Dies wird deutlich, wenn man folgende Wechselwirkungen betrachtet (wirken in beide Richtungen!):

Affekte beeinflussen den Körper:	Der Körper beeinflusst Affekte:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Stirn ist gerunzelt, weil man genervt ist. ▪ Man lächelt, weil man sich gut fühlt. ▪ Die Schultern hängen, weil man frustriert ist. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Man ist genervt, weil man die Stirn runzelt. ▪ Man fühlt sich gut, weil man lächelt (das setzt nach 30 Sekunden Glückshormone frei). ▪ Man ist optimistischer, weil man den Kopf hebt.

Embodiment

Wir nutzen diese Effekte im Schulalltag, wenn wir uns negative Affekte vor dem Unterricht bewusst machen, deren Ursache beseitigen und Affekte durch körperliche Aktionen positiv beeinflussen.

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen



Emotionen und Affekte können im Körper verortet werden. Die Graphik zeigt Körperregionen mit erhöhter Aktivität bei der Empfindung verschiedener Gefühle.

→ Allein durch die bildliche Vorstellung dieser Empfindungen kann man seinen derzeitigen, tatsächlichen Affekt beeinflussen!

Weiterführende Informationen:
<https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1321664111>

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen

Schauen Sie sich die Grafik im nachfolgenden Link auf Seite 2 des Artikels an

<https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1321664111> (aufgerufen am 09.12.22).

Emotionen und Affekte können im Körper verortet werden. Die Graphik zeigt Körperregionen mit erhöhter Aktivität bei der Empfindung verschiedener Gefühle.

→ Allein durch die bildliche Vorstellung dieser Empfindungen kann man seinen derzeitigen, tatsächlichen Affekt beeinflussen!

Weiterführende Informationen: <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1321664111>

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen

Es lohnt sich, in sich selbst
hineinzuhorchen und sich seiner
eigenen Affekte bewusst zu
werden.



Es lohnt sich, sich Zeit zu nehmen
und mit Schülerinnen und Schülern
ihre Affekte zu erforschen.

→ **AAO-Geschenk**

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen

Schenken Sie Ihrem Gegenüber das **AAO-Geschenk**:

- **A**ufmerksamkeit
- **A**ugen auf
- **O**hren auf

Ein ausführliche Erklärungen zum AAO-Geschenk enthalten z. B. die Artikel

- „Kommunikation beginnt im Körper – nicht im Kopf“ von Roswitha Vesper und Antonia Wunderlich (<https://kommunikationslotsen.de/wp-content/uploads/pdf/lotsenpaper-embodied-communication.pdf>, aufgerufen am 20.12.2022)
- „Nie hört mir jemand zu! Die Krux mit Kommunikation und Wahrnehmung“ von Dagmar Strehlau (https://www.bdu.de/media/253729/nl_04-2016_wahrnehmung-und-kommunikation_ds.pdf, aufgerufen am 20.12.2022)

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen

Übung für Schülerinnen und Schüler

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler sucht sich eine Karte mit dem Erdmännchen aus, das ihre bzw. seine Stimmung bzw. Gefühlslage am ehesten widerspiegelt.

Anschließend beschreiben sie einander in Partner- oder Gruppenarbeit, warum sie diese Karte gewählt haben.

Es fällt leichter, das Erdmännchen zu beschreiben als auf die Frage „Wie geht es dir?“ zu antworten.



https://www.mvsv.de/store/images/product_images/info_images/148_Product.jpg
(aufgerufen am 09.12.2022)

Eigene Emotionen wahrnehmen und erkennen

Übung für Schülerinnen und Schüler

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler sucht sich eine Karte, ein Foto oder ein Bild aus, das ihre bzw. seine Stimmung bzw. Gefühlslage am ehesten widerspiegelt.

Anschließend beschreiben sie einander in Partner- oder Gruppenarbeit, warum sie diese Karte, das Foto oder das Bild gewählt haben.

Es fällt leichter, das Bild, das Foto oder die Karte zu beschreiben als auf die Frage „Wie geht es dir?“ zu antworten.

Pizza-Analyse

Beispielsituation

Nach dem Abgabetermin für die didaktische Jahresplanung bittet der Fachbetreuer Frank den Kollegen Markus zu einem Gespräch und teilt ihm mit, dass die abgegebene Planung absolut unzureichend ist und er alles noch einmal überarbeiten muss.

Daraufhin eskaliert das Gespräch und Markus wirft Frank vor, dass er persönlich etwas gegen ihn habe. Deshalb sei er jetzt so pedantisch und suche nur nach Möglichkeiten ihn zu schikanieren. Markus springt vom Stuhl auf und verlässt wutentbrannt den Raum.



https://ismz.ch/daten/Abb_027.jpg
(aufgerufen am 09.12.2022)



https://ismz.ch/daten/Abb_028.jpg
(aufgerufen am 09.12.2022)



https://ismz.ch/daten/Abb_029.jpg
(aufgerufen am 09.12.2022)

Pizza-Analyse

Pizza-Affektbilanz

Die Affektbilanz besteht aus zwei Komponenten.

Diese werden jeweils mit 0 bis 100 bewertet.

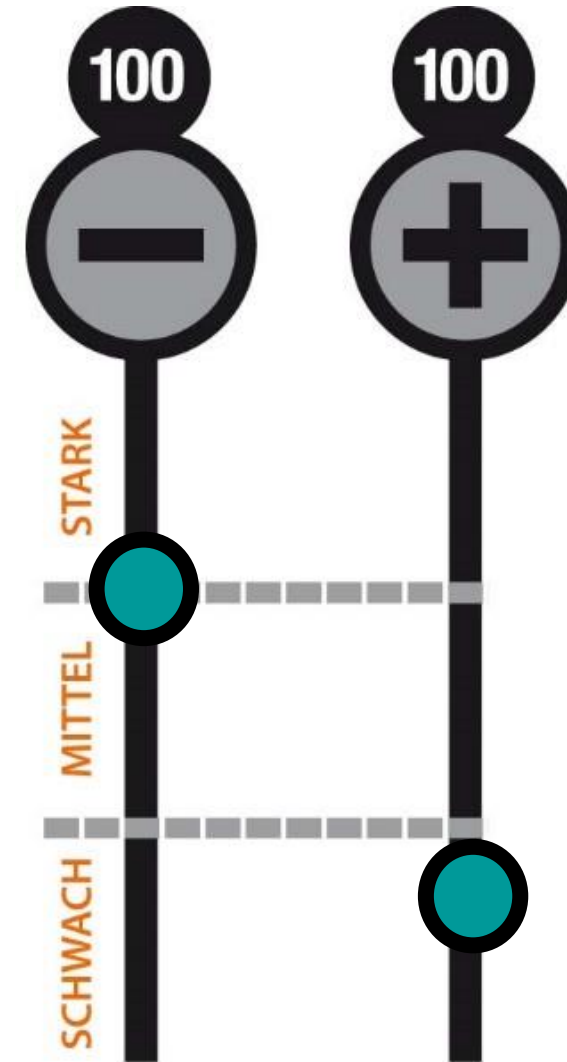
Positive und negative Aspekte können gemischt auftreten.

0 steht dabei für nicht relevant und 100 für maximale Relevanz.

→ Ziel für später: Feststellen einer Veränderung durch die Pizza-Analyse

Zu unserer Beispielsituation:

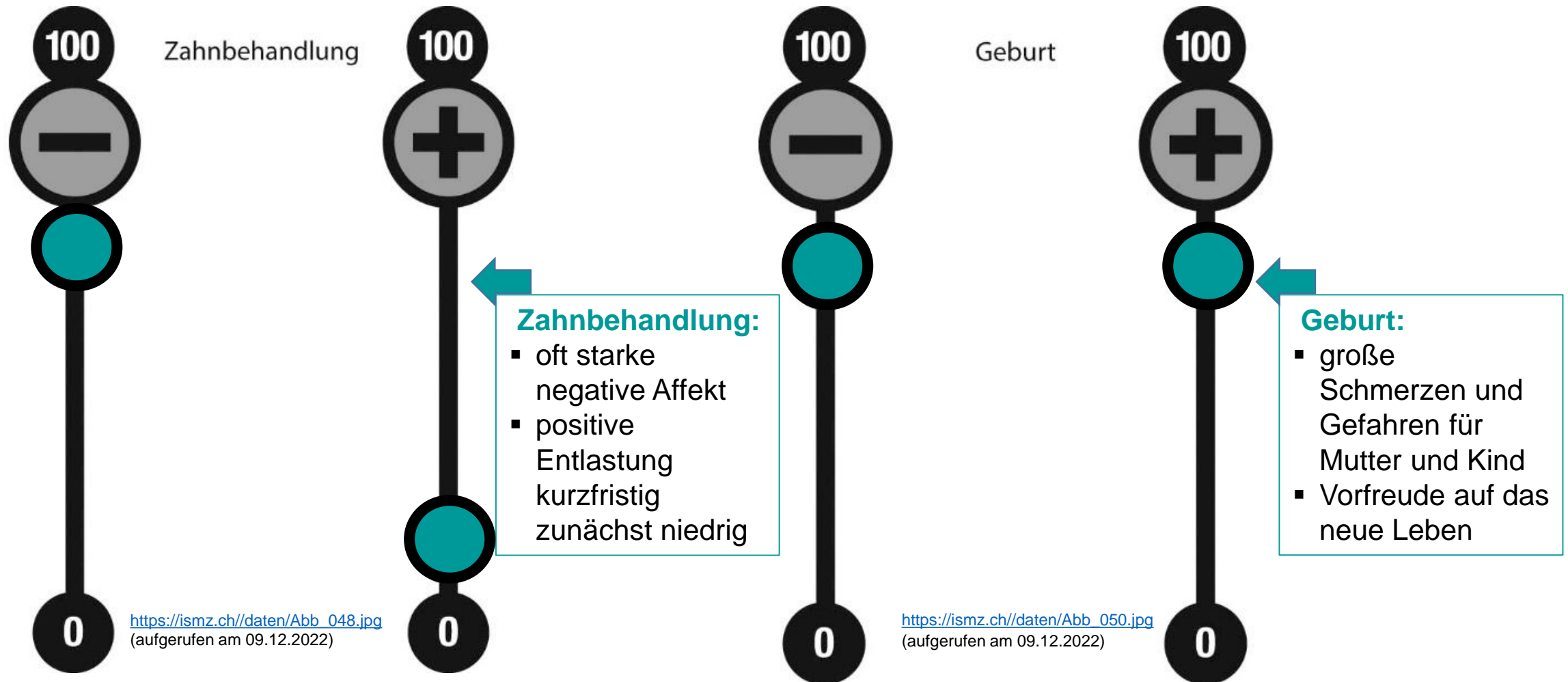
- Der Ärger über eine Auseinandersetzung bringt einen **negativen Affekt** mit 60 bis 70.
- Aber es besteht auch ein **positiver Affekt** mit 20, da Markus die **Fachkompetenz** von Frank schätzt.



https://ismz.ch/daten/Abb_025.jpg
(aufgerufen am 09.12.2022)

Pizza-Analyse

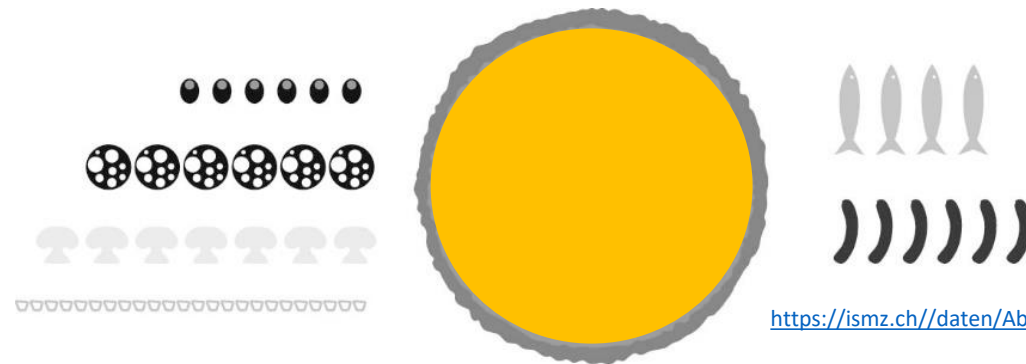
Veranschaulichung der Pizza-Affektbilanz anhand weiterer Beispiele:



Pizza-Analyse

Pizzabelag analysieren – Was habe ich da genau auf meiner Pizza?

z. B. Tomaten, Käse, Salami, Sardellen, Champignons und Peperoni



https://ismz.ch//daten/Abb_034.jpg (aufgerufen am 09.12.2022)

→ alle Elemente auf Papierschnipsel schreiben

→ auf die Pizza legen, sodass man sie verschieben und übereinander legen kann

Reflexionsfragen zur Analyse des Pizzabelags:

- Was liegt eher am Rand?
- Was liegt in der Mitte?
- Was liegt mehrfach auf der Pizza?
- Was gehört zusammen?
- Was ist besonders wichtig (Größe)?

Pizza-Analyse

Beispiel zur Analyse des Pizzabelags – Was habe ich da genau auf meiner Pizza?

Möglicher Pizzabelag entsprechend der Beispielsituation:



https://ismz.ch//daten/Abb_034.jpg
(aufgerufen am 09.12.2022)



Pizza-Analyse

Belag Affektbilanz

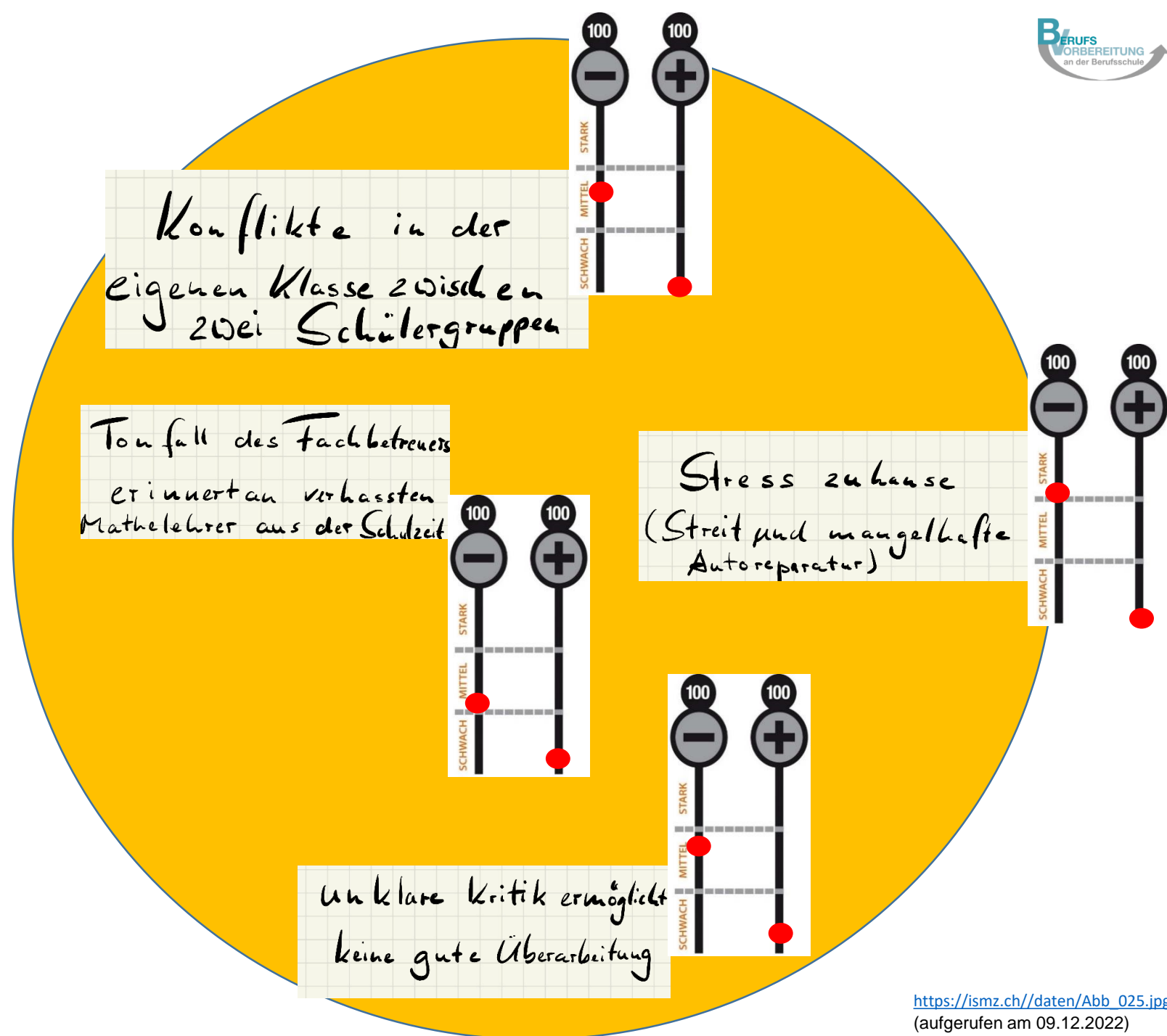
Ich bewerte zügig die einzelnen Bestandteile.

Reflexionsfrage:

Wie wichtig sind die einzelnen Elemente für mich?

Belag Affektbilanz anhand der Beispielsituation veranschaulicht

→ vgl. Grafik



Pizza-Analyse

Lösungsplanung

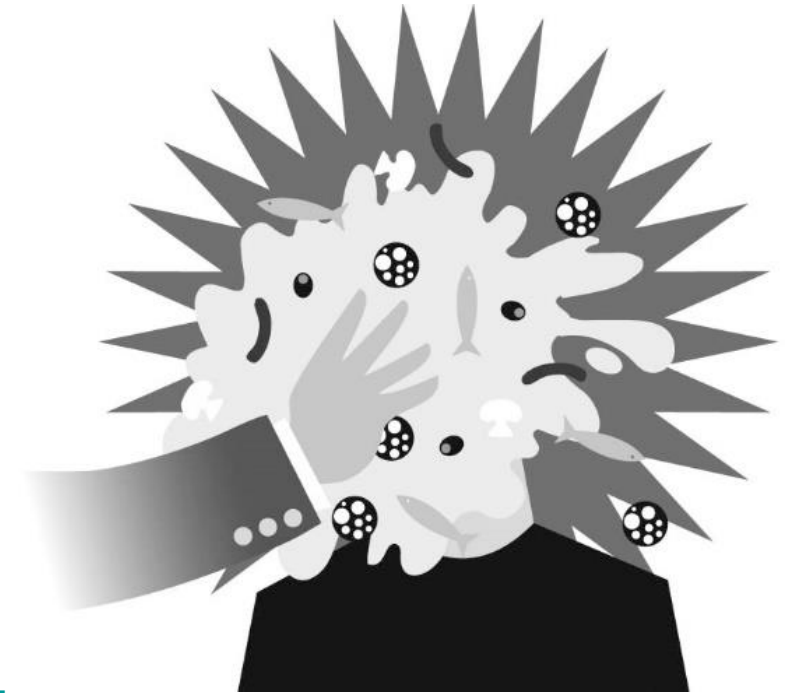
Grundfragen in Eigenverantwortung klären:

- Welche Belagsteile belasten mich am meisten?
- An welchen Anteilen kann ich selbst etwas verändern?

Ziel: positive Veränderung der Affektbilanz → minus runter, plus hoch

Bezogen auf den Eskalation in der Beispielsituation:

- Mich nervt besonders der Tonfall. Was kann ich tun, damit ich besser damit umgehen kann?
- Ich suche das Gespräch und vermittele die eigenen Bedürfnisse mit Ich-Botschaften.

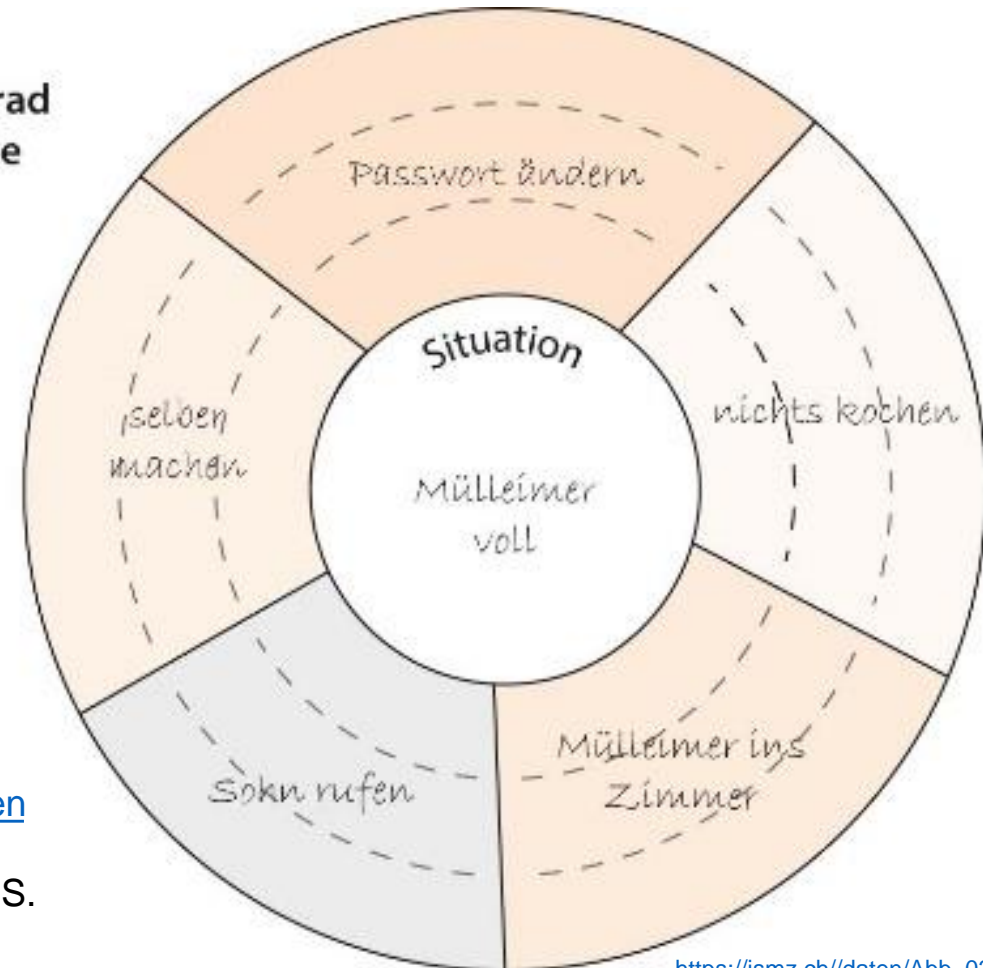


https://ismz.ch/daten/Abb_028.jpg
(aufgerufen am 09.12.2022)

Weitere Methode: Wunderrad

Die Methode **Wunderrad** für den Umgang mit mittelstarken negativen Affekten

Beispiel für ein ausgefülltes Wunderrad: Das Wunderrad von Marianne



Weiterführende Informationen:

- https://jstorch.de/wp-content/uploads/2019/01/Zeit_fuer_Veraenderung_raus_aus_alten_Verhaltensmustern.pdf, S. 9 f (aufgerufen am 20.12.2022)
- https://ismz.ch/?smd_process_download=1&download_id=1498, S. 28 ff und 48 ff (aufgerufen am 09.12.2022)

Weitere Methode: **Ideenkorb**

Die Methode **Ideenkorb** für den Umgang mit mittelstarken negativen Affekten

Das Ziel der Brainstorming-Methode ist, dass anhand einer Problemsituation unterschiedliche Handlungs- und Haltungsmöglichkeiten im Team gesammelt werden. Auf diese Weise erhält die Person für seine Problemsituation eine Vielfalt an konstruktiven Vorschlägen für das eigene Handeln.

Weiterführende Informationen:

- https://zrm.ch/images/stories/download/pdf/wissenschftl_arbeiten/seminararbeiten/seminararbeit_hellmann_20070301.pdf (aufgerufen am 20.12.2022)
- https://ismz.ch/?smd_process_download=1&download_id=1498, S. 44 ff (aufgerufen am 09.12.2022)

Weitere Anregungen: App



Die App **Body2Brain** der Münchner Verlagsgruppe Random House umfasst Übungen der BODY 2 BRAIN CCM® Methode nach Croos-Müller.

Die Body2Brain-App bietet Übungen für Entspannung und Energie im Alltag. Auf Basis der Umgebung (zu Hause, am Arbeitsplatz, unterwegs) sowie der aktuellen Stimmung (verärgert, lustlos, ängstlich, gestresst, unruhig, schlaflos, mutlos, traurig) werden passende Übung vorgeschlagen.

Mehr Informationen zur BODY 2 BRAIN CCM® Methode nach Croos-Müller:

- <http://www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode.html> (aufgerufen am 20.12.2022)
- https://www.bv-efl.de/jahrest/Suhl2019/Croos_Mueller_Tu_deinem_Leib_Gutes.pdf (aufgerufen am 20.12.2022)

Link zur App Body2Brain: <https://www.penguinrandomhouse.de/App/Body2Brain/Claudia-Croos-Mueller/Koesel/e528900.rhd> (aufgerufen am 12.02.2023)

Weitere Anregungen: Film



Filmempfehlung zur Veranschaulichung der Grundemotionen und deren Einfluss. Nachfolgend ein Auszug aus der Filmbewertung der FBW:

„[...]Kein Gefühl kann ohne das andere auskommen, und auch FREUDE sieht am Ende ein, dass es so ganz ohne KUMMER nicht geht. Denn auch diese Emotion ist wichtig, wertvoll und gehört zum Leben dazu. Eine ganz simple Botschaft, die doch so bedeutsam und komplex ist. Besonders schön ist der stetige Umschnitt von Innen nach Außen. Hier kann man sehen, was im alltäglichen Umgang der Menschen miteinander so passiert, wenn die jeweiligen Emotionen die Kontrolle übernehmen. Die Dialoge zwischen Kindern und Erwachsenen gehören zum Lustigsten, was es auf der Leinwand seit langem zu sehen gab. Die große Kunst besteht zudem im geschickten Zusammenspiel zwischen komischen und anrührenden Momenten, die in perfekter Balance nebeneinander stehen. Die spaßigen Einfälle sind kindgerecht, sprechen aber auch dank vieler kleiner Referenzen und Anspielungen Erwachsene an. [...]“

Mehr Informationen: https://www.fbw-filmbewertung.com/film/alles_steht_kopf
(aufgerufen am 20.12.2022)

https://www.fbw-filmbewertung.com/getasthumbnail?img=/kunden/325281_55116/fbw-filmbewertung/201903/web/uploads/fbwdb_film/poster/bbf4c2379e0990884c3df0f3f27fdd7372f61bfc.jpg&maxx=300&maxy=300&mode=normal (aufgerufen am 09.12.2022)

Abschluss – kleine Benefits für den Alltag

- **Kiefer lockern**

Bei Belastung und Stress erhöht sich die Anspannung der Kiefermuskulatur. Öffnen Sie Ihren Mund leicht und entspannen Sie bewusst Ihr Kiefergelenk. Spüren Sie, wie sich die Verspannung im Kiefer löst.

- **Schultern senken**

Bei Belastung und Stress zieht man die Schultern tendenziell nach oben. Senken Sie nun Ihre Schultern und nehmen Sie diese entspannte Körperhaltung wahr.

Rolle des Klassenteams/der „Lehrergang“

- Gegenseitige kollegiale Fallberatung/Austausch
- Sensibilisierung der gesamten Lehrergang
- Nutzung der Strukturen des Klassenteams, z. B. wenn ...
 - ... der eigene Status „Wie geht es mir?“ nicht mehr stimmt.
 - ... Feedback gewünscht wird.
 - ... Bedarf besteht, bei Kolleginnen oder Kollegen Bewusstsein für Affekte zu schaffen.
 - ... negative Emotionen bereits entstanden sind.
 - ... Deeskalation notwendig ist.



<https://pixabay.com/images/id-2979107/> (aufgerufen am 09.12.2022)

... und wie geht es Ihnen nun?

Literatur

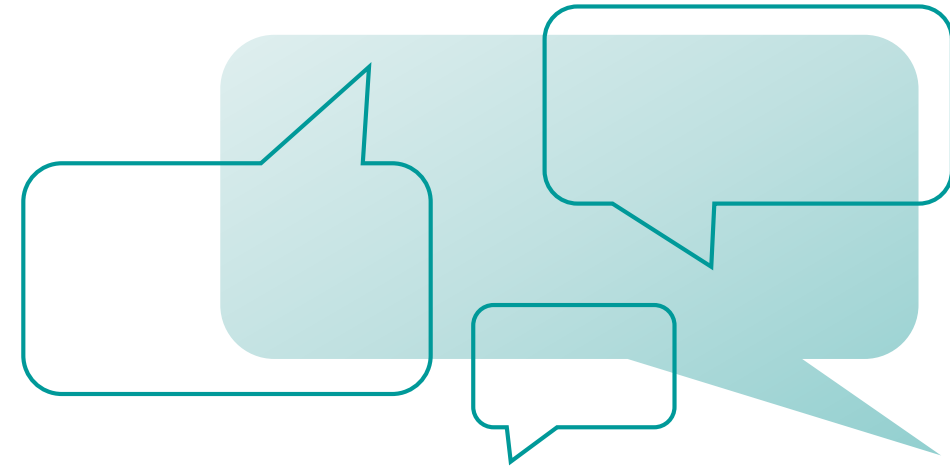
- Storch M./Tschacher W. (2022): Embodied communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. 2., erweiterte Ausgabe. Hogrefe Verlag. Bern.
- „Kommunikation beginnt im Körper – nicht im Kopf“ von Roswitha Vesper und Antonia Wunderlich (<https://kommunikationslotsen.de/wp-content/uploads/pdf/lotsenpaper-embodied-communication.pdf>, aufgerufen am 20.12.2022)
- „Nie hört mir jemand zu! Die Krux mit Kommunikation und Wahrnehmung“ von Dagmar Strehlau (https://www.bdu.de/media/253729/nl_04-2016_wahrnehmung-und-kommunikation_ds.pdf, aufgerufen am 20.12.2022)
- Arbeitsblätter, Tests etc.: <https://ismz.ch/downloads/> (aufgerufen am 20.12.202)

Links

- <https://www.consens-regenscheidt.de/pizza-analyse-in-konfliktsituationen.html> (aufgerufen am 08.12.2022)
- <https://emotionen-lesen-lernen.de/7-basisemotionen-nach-paul-ekman/> (aufgerufen am 08.12.2022)
- <https://ismz.ch/weiterbildungen/embodied-communication/> (aufgerufen am 08.12.2022)
- https://ismz.ch/?smd_process_download=1&download_id=1498 (aufgerufen am 08.12.2022)
- <https://www.mvsv.de/store/therapiekarten/Familie-Erdmann.html> (aufgerufen am 08.12.2022)
- <https://www.neverest.at/blog/7-grundemotionen-paul-ekman/> (aufgerufen am 08.12.2022)
- <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1321664111> (aufgerufen am 08.12.2022)
- <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/affekt/261> (aufgerufen am 08.12.2022)
- <https://www.telegraph.co.uk/news/0/two-brains-belong-three-year-olds-one-much-bigger/> (aufgerufen am 08.12.2022)
- https://www.fbw-filmbewertung.com/film/alles_steht_kopf (aufgerufen am 20.12.2022)
- <http://www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode.html> (aufgerufen am 20.12.2022)
- https://www.bv-efl.de/jahrest/Suhl2019/Croos_Mueller_Tu_deinem_Leib_Gutes.pdf (aufgerufen am 20.12.2022)
- https://zrm.ch/images/stories/download/pdf/wissenschaftl_arbeiten/seminararbeiten/seminararbeit_hellmann_20070301.pdf (aufgerufen am 20.12.2022)
- https://ismz.ch/?smd_process_download=1&download_id=1498, S. 44 ff (aufgerufen am 09.12.2022)
- https://jstorch.de/wp-content/uploads/2019/01/Zeit_fuer_Veraenderung_raus_aus_alten_Verhaltensmustern.pdf, S. 9 f (aufgerufen am 20.12.2022)
- https://ismz.ch/?smd_process_download=1&download_id=1498, S. 28 ff und 48 ff (aufgerufen am 09.12.2022)

Leitfragen zur Diskussion

- In welchen Situationen nahmen Sie starke positive oder negative Emotionen wahr? Denken Sie darüber nach, wo Sie diese Emotionen in Ihrem Körper spüren konnten.
- Wann haben Sie zum letzten Mal eine Pizza geworfen bzw. ins Gesicht bekommen? Hätte Ihnen eine Pizza-Analyse in dieser Situation geholfen?
- Welche typischen schulischen Konflikte eignen sich für eine Pizza-Analyse?



ISB-Newsletter *Berufsvorbereitung aktuell:*
Bleiben Sie informiert!



<https://www.berufsvorbereitung.bayern.de/newsletter/>



Herzliche Dank für Ihre Teilnahme!

Impressum

Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

Leitung des Arbeitskreises

Martina Hoffmann Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Arbeitskreismitglied

Martin Grill Staatliches Berufliches Schulzentrum Amberg

Herausgeber

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Abteilung Berufliche Schulen

Schellingstr. 155

80797 München

Tel.: 089 2170-2211

Fax: 089 2170-2215

Internet: www.isb.bayern.de

E-Mail: berufliche.schulen@isb.bayern.de

