

# Ideen zur Umsetzung des Wahlmoduls

*Mit Emotionen umgehen: Bleib cool!*



# Impressum

Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

## Leitung des Arbeitskreises

Martina Hoffmann Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

## Mitglied des Arbeitskreises

Tobias Hahn Städtische Berufsschule zur Berufsvorbereitung am Bogenhauser Kirchplatz, München

Thomas Selmeier Staatliche Berufsschule Eichstätt

## Herausgeber

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Abteilung Berufliche Schulen

Schellingstr. 155

80797 München

Tel.: 089 2170-2211

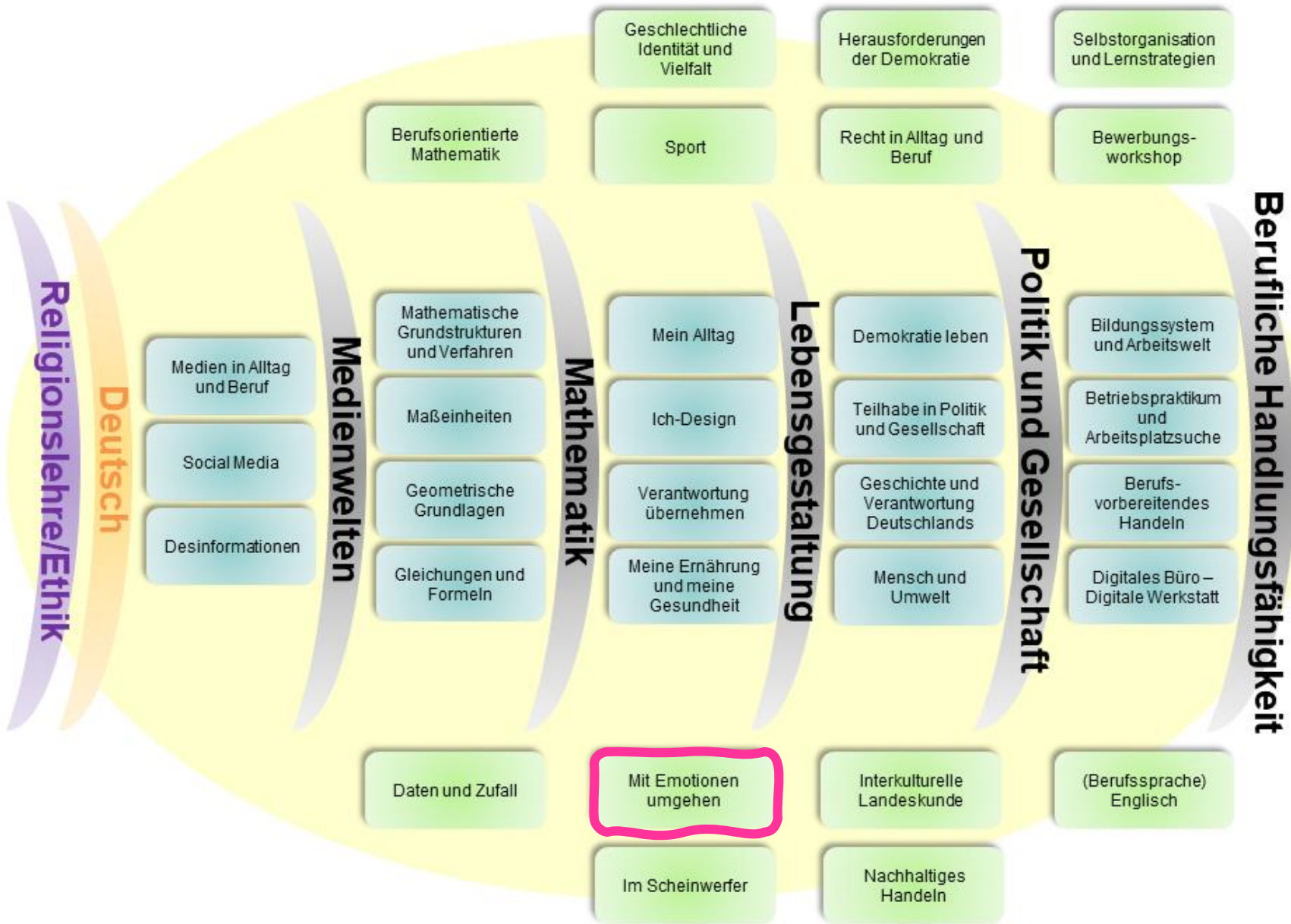
Fax: 089 2170-2215

Internet: [www.isb.bayern.de](http://www.isb.bayern.de)

E-Mail: [berufliche.schulen@isb.bayern.de](mailto:berufliche.schulen@isb.bayern.de)



# Curriculare Grundlagen



## Mit Emotionen umgehen: Bleib cool!

zum Lernbereich **Lebensgestaltung****Zielsetzung des Wahlmoduls**

Die Schülerinnen und Schüler gehen mit ihren eigenen Emotionen zunehmend souverän um und entwickeln Empathie für die Reaktionen anderer, um im alltäglichen und beruflichen Bereich sozialadäquat zu handeln.

**BIK/V sowie BIK und BVJ****Kompetenzerwartungen**

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen Emotionen als natürlichen Persönlichkeitsanteil kennen und entwickeln zunehmend Möglichkeiten zur Kompensation (z. B. durch körperbetonte sportliche Spiele, Stunts, erlebnispädagogische Projekte).
- erfahren die eigene Befindlichkeit in Konflikten (z. B. Wahrnehmung von Täter- und Opferrolle) anhand von Rollenspielen, (Partner-)Interviews, theater- und erlebnispädagogischen Übungen oder Visualisierungen.
- vergegenwärtigen sich ihre eigenen Stärken und Schwächen in Alltag und Beruf.
- verbessern ihre eigene Körperwahrnehmung durch Entspannungstechniken und Ruheerfahrungen.
- erproben sich in konstruktiver Kommunikation, um in Stresssituationen sozialadäquat zu reagieren.
- erproben das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen, indem sie ihre Gefühle beispielsweise mithilfe theater- und erlebnispädagogischer Übungen thematisieren sowie artikulieren.
- reagieren zunehmend souverän auf Provokationen, indem sie Strategien anwenden, um ihre Frustrationstoleranz zu erhöhen (z. B. Hierarchisierung von Empfindlichkeiten, Schulen sprachlicher Fertigkeiten, Steigerung des Selbstwertgefühls) und Feindlichkeitswahrnehmung zu reduzieren (z. B. Aushalten von Blickkontakt, Nähe und Distanz).

Coolnesstraining – pädagogisches Plädoyer: Mischen Sie sich ein! –  
pädagogisches Ziel: Schule als sicherer Hafen – autoritativer  
Erziehungsstil (nach Hurrelmann) – Beziehung an erster Stelle –  
pädagogische Führungskraft – Innere Haltung – Konfrontative Pädagogik  
– pädagogische Geschlossenheit durch Handeln im Wir – „Lehrergang“ –  
KEB-Modell – Haltung und Sicherheit – etc.

## Begleitskript zur Fachtagung

... mit grundlegenden Informationen zum pädagogischen  
Ansatz *Konfrontative Pädagogik*



## Begleitseite zur Fachtagung

Erfolgreich in der Berufsvorbereitung: Herausforderungen  
wirksam begegnen.



# Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler lernen das Konzept der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall Rosenberg kennen und wenden es in ihrem Alltag sowie in Konfliktsituationen an. Ziel ist eine wertschätzende Kommunikation ohne verbale Gewalt. Im Rahmen dieser Methode formulieren die jungen Erwachsenen Gefühle sowie Bedürfnisse und üben empathisches Zuhören ein.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Emotionen als natürlichen Persönlichkeitsanteil kennenzulernen.
- die eigenen Befindlichkeiten in Konflikten zu erfahren.
- sich in konstruktiver Kommunikation zu erproben.
- in Stresssituationen sozialadäquat zu reagieren.
- das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen zu erproben.
- zunehmend souverän auf Provokationen zu reagieren, indem geeignete Strategien angewendet werden.

## Weiterführende Links

- <https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/gesellschaftswissenschaftliche-und-philosophische-faecher/ethik/methodik-didaktik/methodik-ethik/dilemma-diskussion>
- [https://lehrerfortbildung-bw.de/u\\_sprachlit/deutsch/bs/6bg/6bg3/k-stoerungen/ub4/](https://lehrerfortbildung-bw.de/u_sprachlit/deutsch/bs/6bg/6bg3/k-stoerungen/ub4/)

**anpassbares Lernszenario**

**Gewaltfreie Kommunikation**



# Gewaltthermometer

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler definieren, was sie persönlich unter Gewalt verstehen. Sie setzen sich mit den subjektiven Wahrnehmungen von Gewalt ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler auseinander.

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Kreis auf. In der Mitte liegt eine senkrecht ausgelegte Schnur, auf deren einer Seite „Heiß“ bzw. „Gewalt“ und auf deren andere Seite „Kalt“ bzw. „keine Gewalt“ steht. Den Schülerinnen und Schülern werden große Zettel ausgeteilt, auf denen Begriffe und Situationen stehen (z. B. Soldat im Auslandseinsatz, Autofahrer mit 240 km/h auf der Autobahn, Todesstrafe, Boxkampf, etc.). Reihum darf nun jedes Klassenmitglied seine Karte ablegen und für sich einordnen, ob der auf der Karte beschriebene Umstand „Gewalt“ oder „keine Gewalt“ darstellt bzw. wo die Karte auf der Skala verortet wird. Abschließend können einzelne Karten von der Gruppe diskutiert werden.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- zu reflektieren, wo die eigenen Grenzen zum Thema *Gewalt* liegen.
- Wert- und Normvorstellungen der Mitmenschen zu erkennen.
- Grenzen zu definieren.
- Emotionen als natürlichen Persönlichkeitsanteil kennenzulernen.
- zunehmend Möglichkeiten zur Kompensation negativer Emotionen (z. B. durch körperbetonte sportliche Spiele, Stunts, erlebnispädagogische Projekte) zu entwickeln.

## Weiterführender Link

[https://www.vbg.de/wbt/gewaltpraevention/daten/pdf/301\\_gewaltthermometer.pdf](https://www.vbg.de/wbt/gewaltpraevention/daten/pdf/301_gewaltthermometer.pdf)

# Kameljäger

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten im Team und finden gemeinsame Lösungen, um sich gegenseitig zu schützen. Die Übung trägt zum Gruppenzusammenhalt bei. Eine Person aus der Gruppe wird als Jäger bestimmt und bekommt die Aufgabe, das gekennzeichnete Kamel zu fangen. Danach verlässt diese Person (= Jäger) den Raum. Aus der verbliebenen Gruppe wird eine Person als das zu jagende Kamel ausgewählt und mit einem Band, das an der Hose befestigt ist, gekennzeichnet. Der Jäger kommt in den Raum zurück. Die Aufgabe der Gruppe ist es, dass der Jäger das Kamel nicht von der Gruppe trennt. Die Gruppe darf keine Gewalt anwenden. Es sind unterschiedliche Strategien möglich. Abschließend erfolgt eine Reflexionsphase aus den Perspektiven Kamel, Gruppe und Jäger.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- sich innerhalb einer Gruppe zu helfen.
- gruppendynamische Prozesse anzustoßen.
- ein Gruppengefühl zu entwickeln.
- Kommunikation und Gewaltverzicht zu fördern.
- die eigene Befindlichkeit in Konflikten (z. B. Wahrnehmung von Täter- und Opferrolle) anhand von Rollenspielen, (Partner-)Interviews, theater- und erlebnispädagogischen Übungen oder Visualisierungen zu erfahren.
- zunehmend souverän auf Provokationen zu reagieren.
- Strategien zur Erhöhung der Frustrationstoleranz anzuwenden (z. B. Hierarchisierung von Empfindlichkeiten, Schulung sprachlicher Fertigkeiten, Steigerung des Selbstwertgefühls) und die Feindlichkeitswahrnehmung zu reduzieren (z. B. Aushalten von Blickkontakt, Nähe und Distanz).

## Weiterführende Links

- <https://docplayer.org/37554217-Lehrerinformation-zur-helfen-statt-gaffen-aktion-der-dlrg-jugend-bayern.html> (S. 4f)
- [https://portal.education.lu/Portals/68/pdfs/Mobbing\\_brochure%20A4\\_FINAL-web.pdf](https://portal.education.lu/Portals/68/pdfs/Mobbing_brochure%20A4_FINAL-web.pdf) (S. 27)



# Außenseiter

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erhalten durch diese nonverbale Übung einen Eindruck, wie sich das Ausgegrenzt-Werden bzw. die Ausgrenzung anfühlt. Sie schlüpfen nacheinander in die Rolle des Außenseiters, der durch ein Symbol (z. B. Accessoire) gekennzeichnet ist.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- einen Perspektivwechsel anzustoßen.
- die Wirkung nonverbaler Kommunikation zu erproben.
- gegen Mobbing vorzugehen.
- sich in konstruktiver Kommunikation zu erproben.
- in Stresssituation sozialadäquat zu reagieren.
- das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen zu erproben.
- eigene Gefühle beispielsweise mithilfe theater- und erlebnispädagogischer Übungen zu thematisieren sowie zu artikulieren.

## Weiterführender Link

[https://portal.education.lu/Portals/68/pdfs/Mobbing\\_brochure%20A4\\_FINAL-web.pdf](https://portal.education.lu/Portals/68/pdfs/Mobbing_brochure%20A4_FINAL-web.pdf) (Übungsbeschreibung: S. 28)

# Der Ton macht die Musik

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erleben einerseits als Adressat und andererseits auch als Empfänger, dass es in der Kommunikation unterschiedliche Ebenen (u. a. Schulz von Thun) gibt. Botschaften werden durch den Einsatz verschiedener verbaler und nonverbaler Mittel unterschiedlich wahrgenommen.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Sensibilität für Empfindungen zu schaffen und die Empathiefähigkeit zu steigern.
- die eigene verbale und nonverbale Kommunikation zu reflektieren.
- das Bewusstsein für die eigene Außenwahrnehmung zu schärfen.
- die verbale und nonverbale Kommunikation innerhalb der Gruppe zu verbessern.

# Fäuste öffnen

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erfahren während dieser Paarübung, dass es unterschiedliche Wege gibt, ein Ziel zu erreichen. Die Schülerinnen und Schüler bekommen in Paaren die Aufgabe, die geballte Faust des Gegenübers mit allen Mitteln zu öffnen. Häufig wird dabei gewaltsam vorgegangen, anstatt einfach danach zu fragen. In der Reflexion die Klasse fest, dass häufig nicht der einfache, sondern der konfrontative Weg gewählt wird.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- gewaltfreie Konfliktlösungen anzustoßen.
- die Stimmung aufzulockern.
- das eigene Konfliktverhalten zu reflektieren.
- das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen zu erproben.
- ihre Gefühle beispielsweise mithilfe theater- und erlebnispädagogischer Übungen zu thematisieren sowie zu artikulieren.

## Weiterführender Link

[https://www.beraterkreis.at/wp-content/uploads/2015/11/Faust-oeffnen-aber-wie\\_.pdf](https://www.beraterkreis.at/wp-content/uploads/2015/11/Faust-oeffnen-aber-wie_.pdf)

# Ich nehm‘ den Dampf raus – kontrollierter Dialog

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler üben eine neue und deeskalierende Kommunikationstechnik ein. Sie wählen im Zweierteam ein Thema aus, bei dem sie gegensätzliche Positionen vertreten. Ein Teammitglied beginnt und verbalisiert seinen Standpunkt. Bevor das zweite Teammitglied seine Reaktion auf die Aussage des Teammitglieds vorbringen kann, muss dieser erst den Standpunkt des ersten Teammitglieds zusammenfassen. Der eigene Standpunkt darf erst vorgestellt werden, wenn das erste Teammitglied signalisiert, dass seine Position richtig zusammengefasst wurde.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Empathiefähigkeit zu trainieren.
- in hitzigen Gesprächssituationen zu deeskalieren.
- das eigene Konflikt- und Kommunikationsverhalten zu reflektieren.
- sich in konstruktiver Kommunikation zu erproben.
- in Stresssituation sozialadäquat zu reagieren.

## Weiterführender Link

<https://www.buergergesellschaft.de/praxishilfen/konfliktloesung/uebungen-trainingselemente/ich-nehm-den-dampf-raus-der-kontrollierte-dialog/>

# Tagesschätze: positive Situationen bewahren

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler werden sich bewusst, dass sie selbst gezielt positive Emotionen wecken können und somit leichter mit negativen Emotionen umgehen können. Die jungen Erwachsenen erinnern sich an ein positives bzw. angenehmes Erlebnis und versetzen sich nochmals in die Situation. Abschließend reflektieren sie anhand der Leitfrage: Was habe ich dazu beigetragen, damit die Situation für mich als positiv zu bewerten ist?

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Selbstwirksamkeitswahrnehmung zu verbessern.
- positive Emotionen bei sich zu wecken.
- auch in belastenden Situationen positive Emotionen hervorrufen und somit Situationen besser bewältigen zu können.
- eine positive Selbstwahrnehmung zu stärken.

## Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 79 ff.

# Angespannt und trotzdem entspannt?

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erfahren in drei Schritten, wie körperliche und emotionale Anspannung zusammenhängen. Im ersten Schritt erhalten die jungen Erwachsenen den Auftrag, sich völlig zu entspannen sowie ruhig und gleichmäßig zu atmen. Wenn dieser Zustand erreicht ist, folgt der zweite Auftrag: Die Schülerinnen und Schüler sollen sich ärgern, dabei aber körperlich weiter ruhig und entspannt bleiben. Im dritten Schritt spannen sie ihren Körper an und ärgern sich. Während der Reflexionsphase werden die Erfahrungen besprochen, um so den Nutzen von Entspannungstechniken zu erkennen und ggf. selbstständig in den Alltag zu integrieren.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- den Zusammenhang zwischen mentaler Belastung und körperlichen Reaktionen zu erkennen.
- in stressbehafteten Situationen ruhig zu bleiben.
- sich körperlich zu entspannen.
- das Verständnis für und die Bereitschaft zu Entspannungsübungen zu erhöhen.

## Literatur und weiterführende Links

- Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 125ff.
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/progressive-muskelentspannung>
- <https://www.br.de/service/suche/index.html?query=entspannungstechniken>

# Positives Imaginieren: Anker setzen

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schülern erfahren Möglichkeiten, um in Stresssituationen auf positive und hilfreiche Emotionen zurückzugreifen. In mehreren Schritten werden zuerst unterschiedliche positive Emotionen ausgewählt und eine passende, bereits erlebte positive Situation ins Gedächtnis gerufen. Anschließend wird durch umfangreiches Nacherleben der Situation die positive Emotion verstärkt. Mithilfe eines imaginären Wortes oder Bildes wird die positive Emotion verankert. Ziel ist es, in einer Stresssituation diese positive Emotion durch das Ankerbild oder -begriff abzurufen.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- in belastenden Situationen eine Gegenemotion zu schaffen.
- mit Stress kontinuierlich besser umzugehen.
- Provokationen zunehmend besser auszuhalten.

## Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 157 ff.

# Negative Gedanken kontrollieren

## Beschreibung

Zuerst wird den Schülerinnen und Schülern folgende Situation geschildert:

*Eine Person wartet auf den Anruf ihres Partners bzw. seiner Partnerin. Währenddessen entwickelt die Person zunehmend negative Gedanken und weint schließlich, obwohl das Telefonat später noch stattfindet.*

Die jungen Erwachsenen sammeln weitere Situationsbeispiele für die Entwicklung (unnötiger) negativer Gedanken. Im nächsten Schritt versetzen sich die Jugendlichen in eine der gesammelten Situationen, in der sie (unnötigerweise) negativen Gedanken entwickelten. Ziel ist, dass die Schülerinnen und Schüler bewusst ihre negativen Gedanken steuern und diese entweder neutralisieren oder ins Positive wenden. So erfolgt eine Neuinterpretation der Situation.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- dysfunktionale Gedanken zu erkennen und kontrollieren zu lernen.
- die Selbstwahrnehmung und Resilienz zu stärken.

## Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 210 ff.



# Positives Lästern

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler bilden Dreiergruppen, wobei zwei davon die Aufgabe haben, sich zwei Minuten lang ausschließlich positiv über die dritte Person zu äußern. Die dritte Person ist währenddessen anwesend, darf sich aber nicht zu den Aussagen äußern. Die Rollen innerhalb der Dreiergruppe rotieren, bis über jedes Gruppenmitglied gesprochen wurde. Abschließend folgt eine Reflexionsphase: Jedes Gruppenmitglied notiert seine positiven Rückmeldungen.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das Selbstwertgefühl zu stärken.
- wertschätzender mit anderen Menschen umzugehen.
- sich eigener Stärken bewusst zu werden.
- Selbst- und Fremdbild zu vergleichen.

## Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 177 ff.

# Kopfstand-Methode

## Beschreibung

Die Kopfstand-Methode ist eine Problemlösetechnik. Diese Methode hilft dabei, Situationen oder Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und daraus neue Lösungswege zu erkennen.

Die Kopfstand-Methode gliedert sich in sechs Schritte, die die Schülerinnen und Schüler individuell bearbeiten:

1. **Formulieren Sie ein Problem als Frage** (z. B. Wie schaffe ich es, mich besser auf die Schule zu konzentrieren?).
2. **Stellen Sie die Ausgangsfrage auf den Kopf bzw. drehen Sie diese ins Gegenteil um.** (z. B. Wie schaffe ich es, mich überhaupt nicht auf die Schule konzentrieren zu können?)
3. **Sammeln Sie alle möglichen Antworten zur Kopfstand-Frage. Bewerten Sie die Einfälle nicht.** (z. B. „Ich spiele bis spät in den Abend am PC.“, „Ich bereite mich auf die Berufsschule nicht vor.“, „Ich suche die Schuld bei anderen.“ ...)
4. **Kehren Sie die Antworten aus Schritt 3 um, sodass Sie Lösungen für die Ausgangsfrage erhalten.** (z. B. „Ich gehe rechtzeitig ins Bett.“, „Ich bereite mich auf die Berufsschulwoche vor.“, „Ich höre mir andere Meinungen an.“ ...)
5. **Konkretisieren Sie die Situation.** (z. B. „Ich bereite mich auf die Berufsschule vor.“ → Konkretisierungen: „Ich wiederhole die Unterrichtsthemen vor der Berufsschulwoche.“, „Ich überprüfe die Vollständigkeit meiner Hausaufgaben.“, „Ich bereite mich auf mögliche Leistungsnachweise vor.“ ...)
6. **Erstellen Sie einen Plan (Zeitpunkt? Reihenfolge?), wann Sie die Konkretisierungen aus Punkt 5 umsetzen.**

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- eigene Ressourcen optimal zu nutzen.
- neue Lösungsmöglichkeiten für ein Problem oder einen bestimmten Sachverhalt zu finden.
- eine Situation durch einen Perspektivenwechsel neu bewerten zu können.

## Literatur/weiterführender Link

- Gruber, Tina (2020). Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Weinheim: Beltz Verlag, S. 58.
- [https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni\\_methode/kopfstand/](https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni_methode/kopfstand/)

# Kreativ sein: vervollständigen, kombinieren und produzieren

## Beschreibung

Kreativ zu sein bedeutet etwas Neues, Beeindruckendes oder Besonderes herzustellen. Bei dieser Methode werden festgefahrene Strukturen und Handlungsmuster aufgebrochen, sodass dies überhaupt möglich werden kann. Der *Torrance Test of Creative Thinking* ist die Grundlage dieser Methode. Die Schülerinnen und Schüler ergänzen, kombinieren oder wandeln vorgegebene Formen ab.

## Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das kreative Potential der Schülerinnen und Schüler zu stärken.
- auf eine spielerische Art zu zeigen, dass ein bestehendes Problem in einzelne Teilstücke zerlegt und danach neu kombiniert, ergänzt oder umgestaltet werden kann.
- die eigenen Ressourcen zu stärken.
- vorgegebene Formen zu Gegenständen oder Handlungen zu vervollständigen, zu kombinieren und zu produzieren.

## Literatur/weiterführender Link

- Gruber, Tina (2020). Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Weinheim: Beltz Verlag, S. 69.
- <https://digi4all.de> (Informationen zum *Torrance Test of Creative Thinking*)