

# Emotionen und Selbstregulierung

Autor: Tvrtko Noa Pater

## THEMA

---

Einführung in die Erforschung der Beziehung zwischen unseren Gedanken und Gefühlen sowie in die Konzepte der Selbstregulierung und Achtsamkeit

## KONTEXT

---

Diese Aktivität untersucht die Beziehung zwischen unseren Emotionen und unseren Gedanken und schärft das Bewusstsein dafür, was in unseren Gehirnen passiert, wenn wir Emotionen erleben. Die Diskussion in der Klasse dreht sich darum, zu erklären, wie Emotionen manchmal unser rationales Denken "kapern" können, und das Bewusstsein für unsere Fähigkeit zu schärfen, Emotionen mit bewusstem Denken zu steuern. Auf der Grundlage der Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie (weitere Informationen siehe Quellen unten) können wir uns der wechselseitigen Abhängigkeit zwischen unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen bewusster werden.

## ZIELE

---

- Einführung der Schüler\*innen/Teilnehmer\*innen in die Konzepte des sozial-emotionalen Lernens - Selbstmanagement, Selbstwahrnehmung, soziales Bewusstsein
- Sensibilisierung für die Art und Weise, wie sich Gedanken und Gefühle gegenseitig beeinflussen
- Sensibilisierung der Schüler\*innen/Teilnehmer\*innen für Achtsamkeit und emotionale Selbstregulierung

## LERNZIELE

---

- Die Schüler\*innen/Teilnehmer\*innen sind in der Lage, verschiedene negative Gedanken und die Art von Emotionen, die sie hervorrufen, zu identifizieren und zu artikulieren
- Die Schüler\*innen sind in der Lage, verschiedene Methoden der emotionalen Selbstregulierung zu identifizieren und zu diskutieren.

## METHODIK

---

- Diskussion in der Gruppe
- Kleingruppenarbeit und Präsentationen

## BENÖTIGTES MATERIAL & EQUIPMENT

---

Projektor und Computer, Internet; "Geschichte der Propaganda und Desinformation" (gedruckt/kopiert)

# Überblick über die Aktivitäten (Prozess)

**Dauer:** 45 Minutes

---

## **Gruppen-Brainstorming: 10 Minuten**

Die Lehrkraft beginnt die Stunde mit einigen kurzen Fragen:

1. Was kommt zuerst, Gedanken oder Gefühle? (Henne-Ei-Frage)
2. Was sind Emotionen?
3. Können wir unsere Emotionen kontrollieren? (Wenn ja - wie? Wenn nicht - warum nicht? Hinweis: Alle Antworten sind "richtig".)
4. Wann werden Emotionen zu einem Problem? (Hinweis: Wenn sie über einen längeren Zeitraum hinweg negativ sind und dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen und in einem Kreislauf aus Negativität und Pessimismus feststecken).

## **Anschauen von Kurzfilmen und Diskussionen: 15 Minuten**

Es wird empfohlen, dass die Lehrkraft die folgenden Kurzvideos ansieht und eines der beiden Videos auswählt, das am besten zu den Schüler\*innen/ passt:

- AboutKidsHealth YouTube channel, "You Are Not Your Thoughts", unter: <https://youtu.be/0QXmmP4psbA> (2019, Länge: 4 Minuten)
- Kids Want to Know YouTube channel, "Why Do We Lose Control of Our Emotions?", unter: <https://youtu.be/3bKuoH8CkFc> (2017, Länge: 6:47 Minuten)
- Sentis YouTube-Kanal, "Emotions and the Brain", unter: <https://youtu.be/xNYOAAUtH3g> (2012, Länge: 2 Minuten)
- Abb. 1 von University of California YouTube channel, "Your brain is wired for negative thoughts. Here is how to change it.", unter: <https://youtu.be/3ThUrVXz9j0> (2019, Länge: 4 Minuten)

Nach dem Anschauen von ein oder zwei Kurzfilmen können die folgenden Diskussionsfragen die Reflexion der Gruppe anleiten:

- Hat euch etwas überrascht, nachdem ihr diese beiden Kurzfilme gesehen habt?
- Was würden Sie jetzt auf die Frage "Was kommt zuerst, Gedanken oder Gefühle?" antworten?

## **Gruppenarbeit zu emotionalen Selbstregulierungsstrategien und kurze Präsentationen: 20 Minuten**

Teilen Sie die Klasse in kleinere Gruppen ein (idealerweise 4 - 6 Schüler\*innen pro Gruppe). Geben Sie den Gruppen 10 Minuten Zeit, um das ihnen zugewiesene Thema zu diskutieren und eine kurze Präsentation zu erstellen.

Gruppe 1: **Achtsamkeit** - Was ist das? Welche Möglichkeiten gibt es, sie zu praktizieren oder zu erlernen? Was sind die Vorteile von Achtsamkeit?

Gruppe 2: **Emotionaler Check-In** - Was ist das? Was sind einige der besten Möglichkeiten, emotionale Check-Ins zu praktizieren, und wie können wir sie durchführen? Was sind die Vorteile von emotionalen Check-Ins?

Gruppe 3: **Welche Geschichte erzählen Sie sich selbst?** - Was ist der "innere Erzähler", der "innere Kritiker" oder die "Selbst-Geschichte"? Was sind die besten Möglichkeiten, diese Geschichten zu hinterfragen?

Gruppe 4: **Positive Selbstgespräche und Affirmationen?** - Was ist das? Welche Möglichkeiten gibt es, positive Selbstgespräche und Affirmationen zu praktizieren, und wie können wir das tun? Was sind die Vorteile von positiven Selbstgesprächen?

Gruppe 5: Heutzutage gibt es viele **Apps**, die emotionale Selbstregulierung, Achtsamkeit und Meditation fördern. Recherchieren Sie schnell, welche Anwendungen es in Ihrem Land (oder international) gibt, und stellen Sie Ihre Ergebnisse der Klasse vor.

**Moderieren Sie die Präsentation der Ergebnisse der einzelnen Gruppen in ihrer numerischen Reihenfolge (2 Minuten pro Gruppe).**

## OPTIONEN FÜR BEWERTUNG UND EVALUIERUNG

---

In Anbetracht des Themas dieses Aktivitätsplans ist es ratsam, keine Bewertung oder Beurteilung durchzuführen.

## ANPASSUNG FÜR DIE ONLINE-UMSETZUNG

---

Der Unterricht kann vollständig online umgesetzt werden. Sowohl die kurzen Animationsfilme als auch die Gruppendiskussion können im Plenum durchgeführt werden, wobei alle Schüler\*innen teilnehmen.

## SOURCES

---

- Das Mental Health Center Kids ist eine ausgezeichnete Quelle für Lehrmaterial über die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, unter: <https://mentalhealthcenterkids.com> / <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/cbt-triangle>
- Lauren Brukner, "Emotional Regulation Activities for Teens and Tweens," Edutopia (2021), unter: [www.edutopia.org/article/emotional-regulation-activities-tweens-and-teens/](http://www.edutopia.org/article/emotional-regulation-activities-tweens-and-teens/)
- Mindful Schools, siehe: [www.mindfulschools.org](http://www.mindfulschools.org)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Der Inhalt dieser Materialien gibt nicht die offizielle Meinung der Europäischen Union wieder. Die Verantwortung für die Informationen und Ansichten, die in den Materialien zum Ausdruck gebracht werden, liegt allein bei den Autor\*innen.