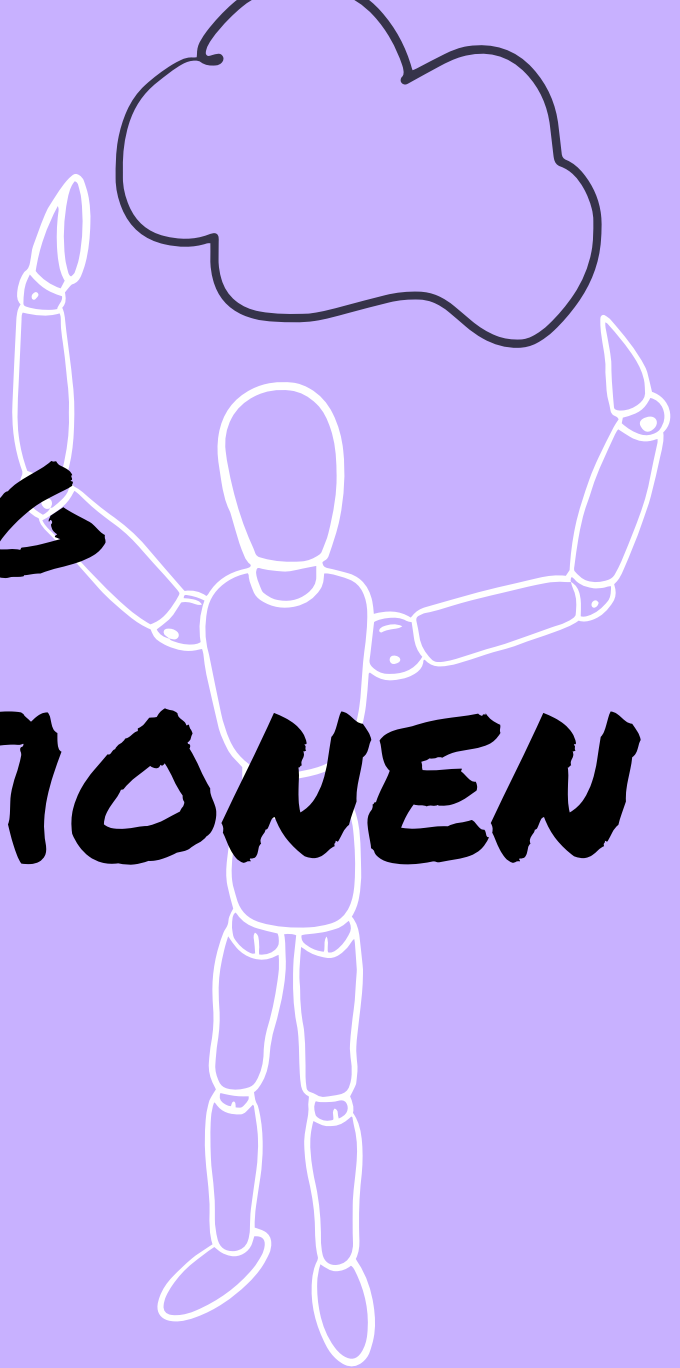


# DER UMGANG MIT EMOTIONEN

WERKZEUGKASTEN



## SEITE FÜR DANKSAGUNGEN

Die ‚Agence Nationale pour l'Information des Jeunes‘ (Nationale Agentur zur Information von Jugendlichen) freut sich, Ihnen ihr theoretisches und praktisches Heft über den Umgang mit Emotionen vorstellen zu können. Dieses Heft wurde im Rahmen des Projekts „Psychische Gesundheit und Wohlbefinden: Konkrete Informationen für die Jugendinfo!“, das vom Hilfswerk Großherzogin Charlotte im Rahmen des Projektauftrags „ACTion Jeunes“ finanziert wurde. Das Heft richtet sich an Fachkräfte, die mit Jugendlichen arbeiten, und will sich als ein Werkzeugkasten verstanden wissen.

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Die ‚Agence Nationale pour l'Information des Jeunes (ANIJ)‘ (Nationale Agentur zur Information von Jugendlichen) ist eine Vereinigung ohne Gewinnerzielungsabsicht, die vom Ministerium für nationale Erziehung, Kinder- und Jugendangelegenheiten anerkannt wird..

### Kontakt

ANIJ asbl  
87, route de Thionville  
L-2611 Luxembourg  
T (+352) 26 29 3 200  
E [jugendinfo@anij.lu](mailto:jugendinfo@anij.lu)  
Site [www.jugendinfo.lu](http://www.jugendinfo.lu)

### Redaktion

Agence Nationale pour l'Information des Jeunes

### Theoretische und praktische Ausarbeitung

Sylvie Reuter - Atout Ressources Luxembourg  
202 B, rue de Hamm  
L-1713 Hamm Luxembourg  
T (+352) 691 92 09 15  
E-Mail [info@atout-ressources-coaching.com](mailto:info@atout-ressources-coaching.com)  
Webseite [www.atout-ressources-coaching.com](http://www.atout-ressources-coaching.com)

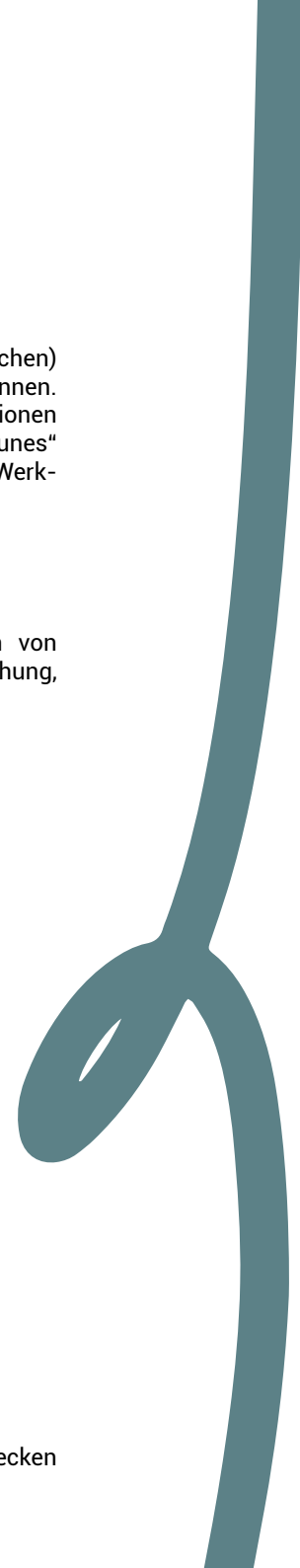
### Layout, grafische Gestaltung und Illustrierung

Romy Schouten

### Übersetzung vom Französischen ins Deutsche

Nicolas Marxen

Die Vervielfältigung des Inhalts dieser Veröffentlichung ist nur zu pädagogischen, nicht-kommerziellen Zwecken und unter der Bedingung der ordnungsgemäßen Angabe der Quelle gestattet.



# VORSTELLUNG DER ANIJ

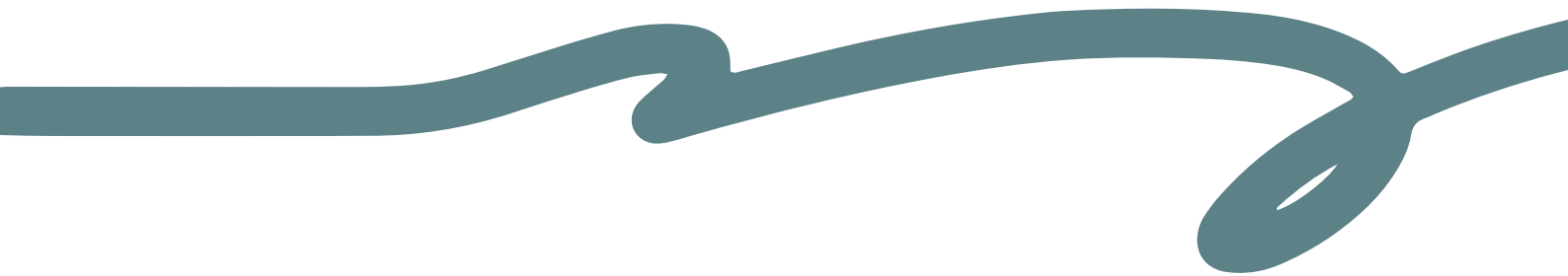
Die ‚Agence Nationale pour l'Information des Jeunes‘ (Nationale Agentur zur Information von Jugendlichen), „ANIJ“ abgekürzt, ist eine in Luxemburg ansässige Vereinigung ohne Gewinnerzielungsabsicht (VoG). Sie wird vom Ministerium für nationale Erziehung, Kinder- und Jugendangelegenheiten anerkannt.

## Die ANIJ hat folgende Aufgaben:

- Die Produktion zuverlässiger allgemeiner Informationen, die für junge Menschen im Alter von 12 bis 30 Jahren geeignet sind;
- Die Verbreitung von Informationen für Jugendliche über die Website Jugendinfo.lu, soziale Netzwerke und andere Kanäle;
- Die Förderung und Entwicklung der Jugendinformation in Luxemburg in Zusammenarbeit mit dem Jugendinfopunkt (JIP);
- Die Koordination und Mobilisation des Netzwerks der Jugendinformation in Luxemburg (Jugendinfopunkt, Jugendhäuser und andere Dienstleistungen für Jugendliche);
- Die Einhaltung der Qualität der Jugendinformation (Zertifizierung durch das Siegel Jugendinfo);
- Die Vertretung der Jugendinformation in Luxemburg und in Europa;
- Die Verwaltung der europäischen Jugendkarte in Luxemburg;
- Die Rolle als Entsendeorganisation für Freiwillige (Europäisches Solidaritätskorps);
- Die Koordination von Eurodesk in Luxemburg, um junge Menschen über europäische Mobilitätsprogramme zu informieren.

Im Rahmen des Projekts **„Psychische Gesundheit und Wohlbefinden: Konkretes für die Jugendinfo!“**, das vom Nationalen Hilfswerk Großherzogin Charlotte finanziert wird, bietet das ANIJ mehrere Aktionen an, die sich an Jugendliche und Fachkräfte im Jugendbereich richten. Unser Ziel? Über verschiedene Themen rund um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden informieren und vor allem die psychische Gesundheit fördern.

In diesem Zusammenhang haben wir diesen Werkzeugkasten entwickelt, um Fachkräften im Jugendbereich das nötige Werkzeug für den Umgang mit Emotionen an die Hand zu geben. Er besteht aus theoretischen Beiträgen und praktischen Übungen. Dieser Werkzeugkasten wurde in Zusammenarbeit mit Sylvie Reuter, Beraterin, Ausbilderin und Berufsbegleiterin, erstellt.



# SYLVIE REUTER

*Gründerin von Atout Ressources*



- Beraterin und Therapeutin
- Ausgebildet in Hypnose, in den Techniken der professionellen Kommunikation und der kollektiven Intelligenz
- Leiterin von Workshops
- Ausbilderin für Fachkräfte im medizinisch-sozialen und sozialpädagogischen Bereich
- Akkreditiert vom Ministerium für nationale Erziehung, Kinder- und Jugendangelegenheiten für Team-Beaufsichtigungen und das Coachen von Führungskräften.

<b>Vorstellung</b>	der ANIJ	3
	von Sylvie Reuter	5
<b>Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch von Animationen zum Thema Emotionen</b>		8

## 01

### **DIE EMOTIONEN KENNEN, ERKENNEN**

<b>1</b>	<b>Die Emotionen in der Nahaufnahme</b>	<b>10</b>
	1.1 Was ist eine Emotion?	10
	1.2 Entstehung einer Emotion	11
	1.3 Die Weiterentwicklung des jungen Gehirns	12
	1.4 Die grundlegenden Emotionen: Freude, Angst, Traurigkeit, Wut Verwunderung, Abscheu	13
	1.5 Stress und Emotionen, nicht zu verwechseln	14
	1.6 Das Gehirn eines unter Stress stehenden Jugendlichen	15
	1.7 Rolle der Emotionen	15
<b>2</b>	<b>Die emotionale Intelligenz</b>	<b>16</b>
	2.1 Was genau ist die emotionale Intelligenz?	16
	2.2 Emotion – Ich beobachte dich, ich höre dir zu, ich entziffere dich	17

## 02

### **DIE EMOTIONEN BEI SICH UND BEI DEN JUGENDLICHEN**

<b>1</b>	<b>Großaufnahme der Emotionen, die keinen guten Ruf genießen</b>	<b>18</b>
	1.1 Kurs zur Wut	18
	1.2 Hallo Traurigkeit	20
	1.3 Du, die Angst	22
<b>2</b>	<b>Die 7 Bedürfnisse der Jugendlichen</b>	<b>24</b>
<b>3</b>	<b>Zusammenhänge zwischen Gedanken, Emotionen und Verhalten</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Die Auswirkungen von Covid für die Jugendlichen und wie man ihnen helfen kann</b>	<b>28</b>
<b>5</b>	<b>Zwischen Empathie und Sympathie: die richtige professionelle Haltung</b>	<b>29</b>

## **03** DAS AUSDRÜCKEN VON EMOTIONEN

<b>1</b>	<b>Verbale Sprache und Körpersprache</b>	<b>31</b>
<b>2</b>	<b>Die Gesichtsausdrücke</b>	<b>31</b>
<b>3</b>	<b>Werkzeuge, um seine Emotionen auszudrücken und wohlwollend zu kommunizieren</b>	<b>32</b>
	3.1 Die gewaltfreie Kommunikation	32
	3.2 Das aktive Zuhören	34
	3.3 Fragestellung - Neuformulierung	36
<b>4</b>	<b>Die DESC-Methode</b>	<b>39</b>

## **04** SICH IN DER BEZIEHUNG ZUM/ZUR ANDEREN UM SICH SELBST KÜMMERN

<b>1</b>	<b>Das Dramadreieck</b>	<b>40</b>
<b>2</b>	<b>Techniken und Methoden zur Selbstfürsorge</b>	<b>42</b>
	2.1 Die volle Achtsamkeit	42
	2.2 Entspannung durch positive Visualisierung	43
	2.3 Die Herzkohärenz	43
<b>3</b>	<b>Helfen Sie den Jugendlichen, Orientierungspunkte zu setzen</b>	<b>44</b>

## **05** PRAKTISCHE ÜBUNGEN

	<b>Bibliografie</b>	<b>70</b>
--	---------------------	-----------

# VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH VON ANIMATIONEN ZUM THEMA EMOTIONEN

Emotionen sind ein intimes und persönliches Thema, das die Subjektivität, das Erlebte und die Gefühle einer jeden Person anspricht. Umso wichtiger ist es, dass Sie bei der Verwendung von Emotionen bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachten

## Der/Die Betreuer/Betreuerin muss:

- einen sicheren Raum anbieten, in dem sich jede Person so angenommen, verstanden und anerkannt fühlt, wie sie ist;
- sich über die in der Animation behandelten Themen informieren;
- in seinen/ihren Beiträgen so neutral wie möglich sein;
- ein Klima schaffen, das sowohl den Austausch als auch das Teilen fördert;
- auf ihre Gedanken, Überzeugungen und Emotionen achten;
- die Liste der Regeln für ein gutes Zusammensein durchsetzen;
- sich auf die Ziele der Animation konzentrieren, ohne in individuelle Situationen einzugreifen;
- vorab eine Liste mit Kontaktpersonen/Ressourcen erstellt haben, die einem/einer Teilnehmer/in, der/die professionelle Unterstützung benötigt, vorgeschlagen werden können;
- die Animation an die Gruppe anpassen (Anzahl, Kompetenzen, Sprache, kulturelle Vielfalt...)



## Um gut zusammenarbeiten zu können, schlägt der/die Betreuer/in die Liste der bewährten Praktiken vor und lässt sie von der Gruppe bestätigen:

- Jede/r spricht in der „Ich“-Form, in ihrem/seinem eignen Namen;
- Jede/r ist für das, was er/sie sagt, verantwortlich;
- Jede/r kann, ohne sich erklären zu müssen, teilnehmen oder nicht teilnehmen;
- Was in der Gruppe während der Animationen, des Austauschs und der gemeinsamen Momente gesagt wird, bleibt in der Gruppe;
- Jede/r hört zu und respektiert die Meinung der anderen.

Die Gruppe erstellt die Liste mit bewährten Praktiken gemeinsam. Diese Liste wird in jedem Fall von der Gruppe bestätigt.

## Die Aktivitäten entwickeln sich mit der Gruppe weiter

Die Aktivitäten werden progressiv erforscht, von den einfachsten bis hin zu den umfassendsten. Sie werden an das Niveau, an die Kapazitäten und an die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen angepasst.

Einige Schritte sind für die Einrichtung und den Ablauf der Aktivitäten erforderlich:

1. Ein Vertrauensklima innerhalb der Gruppe aufbauen. Sich Zeit nehmen, um sich kennenzulernen, sich vorzustellen, eventuell ein Aufwärmspiel oder einen „Eisbrecher“ vorbereiten.
2. Fortfahren mit der Aufstellung der guten Regeln, um als Gruppe gut funktionieren zu können, gefolgt von einer Zeit für die Bestätigung.
3. Die Erkundung der Animation anhand der vorgeschlagenen Schritte.
4. Eine Zeit für den Abschluss und die Auswertung mit der Gruppe.

# 01 DIE EMOTIONEN KENNEN, ERKENNEN

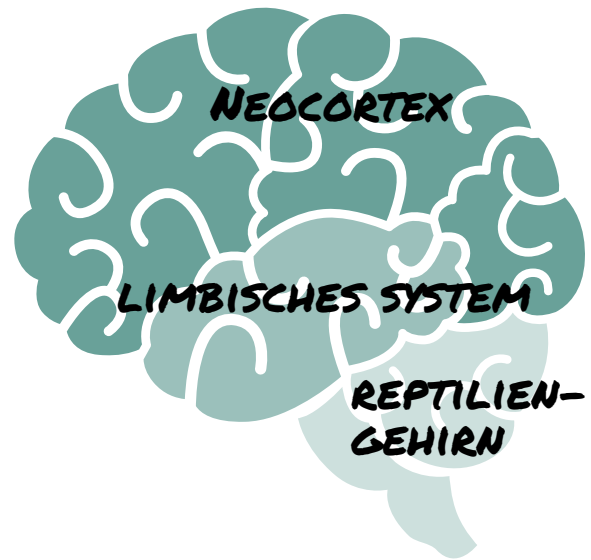
## 1 | Die Emotionen in der Nahaufnahme

Das menschliche Wesen ist vor allem ein emotionales Wesen. Emotionen sind ein Teil des Lebens. Sie beeinflussen unser Verhalten, unsere Wahlmöglichkeiten und Entscheidungen jeden Tag.

Emotionen können beängstigend sein. Sie werden oft als Feinde wahrgenommen, die man tunlichst vermeiden sollte. Dabei sind sie jedoch wie ein inneres GPS-System; eine Informationsquelle, die uns durch unseren Alltag führt. Sie können wahrhaftige Energiebooster sein, die uns motivieren; oder uns darauf hinweisen, dass uns verschiedene Sachen nicht passen. Sie ermöglichen es uns, uns anzupassen, um unsere psychische und physische Gesundheit zu erhalten. Emotionen verstehen und erkennen ist die erste Stufe, um seine Emotionen und die der anderen besser im Zaum halten zu können.

### 1.1 | Was ist eine Emotion?

Die Emotion ist eine natürliche, automatische und unmittelbare Reaktion, die durch ein Ereignis, eine externe Situation oder ein Gedanke ausgelöst wird. Sie verursacht eine Reihe von mehr oder weniger intensiven körperliche Reaktionen, die sich auf unterschiedliche Weise äußern: Erröten, Schwitzen, erhöhter Herzschlag, schnelleres Atmen, Aufschrecken, Knoten im Magen, Muskelverspannungen, zugeschnürte Kehle. Aber auch Gefühle von Wohlbefinden, Entspannung und Lockerheit für die angenehmen Emotionen.



## 1.2 | Entstehung einer Emotion

Die Emotionen entstehen innerhalb unseres Gehirns. Dieses besteht aus drei großen Bereichen.

1. Das Reptiliengehirn. Hierbei handelt es sich um den ältesten Teil, das sich mit den Vitalfunktionen (Herzschläge, Atmung, Verdauung, Fortpflanzung, Regulierung der Körpertemperatur), den grundlegenden **Bedürfnissen**, wie z.B. Hunger, Schlaf oder Körperrausscheidungen, beschäftigt. Es ist für unser Überleben zuständig und mit unseren fünf Sinnen verbunden (Sehvermögen, Gehör, Geruchssinn, Tastsinn, Geschmack). Im Fall einer Bedrohung oder einer Gefahr löst das Reptiliengehirn automatisch den Stressmechanismus aus, der zur Flucht oder zum Kampf führt.
2. Das limbische System oder das emotionale Gehirn. In diesem Bereich entstehen die Emotionen. Es ist auch am Lernprozess und an der Speicherung von Informationen (Gedächtnis) beteiligt. Dieser Bereich wird auch dann aktiviert, wenn wir uns Sachen vorstellen oder wenn wir träumen und greift auch in der Entwicklung von zwischenmenschlichen Beziehungen ein.
3. Der Neocortex. Auf dieser Ebene werden Überlegungen, Argumentationen, Gedanken, Strategien, Sprache, Ideen und die Fähigkeit, sich in die Zukunft zu projizieren, entwickelt. Dieser Bereich spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung von Emotionen.

### 1.3 | Die Weiterentwicklung des jungen Gehirn

Die Fähigkeiten eines Kindergehirns sind nicht mit denen eines Erwachsenenhirns vergleichbar. Bei Kindern und Jugendlichen spricht man von einem sich im Aufbau befindenden Gehirn, das sich bis zum Alter von ca. 25 Jahren erstreckt.

Die 6 primären Emotionen (Freude, Traurigkeit, Abscheu, Angst, Wut und Überraschung) erscheinen ab dem ersten Jahr. Die sekundären Emotionen (Verlegenheit, Eifersucht) erscheinen zwischen dem 15. und dem 24. Lebensjahr - wenn das Kind sich bewusst wird, dass es eine eigenständige Person ist. Im Lauf des dritten Lebensjahres macht das Kind die Erfahrung von sekundären Emotionen, die das Verständnis von neuen Regeln und Normen (Stolz, Schuldbewusstsein) voraussetzen. Erst im Alter von 5-6 Jahren fängt das Kind kaum damit an, seine Emotionen zu kontrollieren, deren Ursachen zu verstehen.

Das Verhältnis zwischen dem Kind und seine Emotionen entwickelt sich progressiv. Es wird regelmäßig von ihnen überwältigt, was zu impulsiven und unverständenen Verhaltensweisen führt. Die Jugendzeit stellt einen wichtigen Abschnitt in der geistigen Entwicklung dar. In diesem Zeitraum, unter dem Einfluss der Hormone, durchläuft das Gehirn große Veränderungen. Diese Änderungen ermöglichen eine komplexere und schnellere Bearbeitung der Informationen. Im Laufe der Zeit werden neue Verbindungen dem/der Jugendlichen erlauben, eine neue Kenntnis seiner/ihrer selbst und der anderen zu erlangen. Der/Die Jugendliche erlebt seine/ihre Emotionen intensiver und seine/ihre Reaktionen werden weniger gut kanalisiert.

Die Auslösung einer Emotion wird durch das selbstständige Nervensystem gesteuert. Diese Auslösung wird in Mikrosekunden gezählt und besteht aus 4 Schritten:

1. Eine Situation oder ein Stimulus wird von einem unserer Sinne erkannt. Die Information kommt schnell in unserem Gehirn an (Beispiel einer bedrohlichen Lage: ein laut bellender und Zähne fletschender Hund taucht auf).
2. Eine automatische, instinktive Reaktion durchläuft dann den Körper und löst dabei körperliche Reaktionen aus.
3. Die Informationen bezüglich der Situation werden vom Gehirn bewertet und mit dem verglichen, was wir schon kennen. (Beispiel: dieser Hund ist riesig, ich werde nicht heil aus dieser Situation herauskommen, er sieht böse aus, oder, im Gegenteil, dieser Hund sieht harmlos aus).
4. Ein Reaktionsverhalten tritt schnell auf (Lähmung, Zusammenzucken, Flucht...).

Die Emotion zeigt sich. Die Gedanken hingegen erscheinen zu einem späteren Zeitpunkt. Nur wenn die Situation wieder „normal“ ist und man sich wieder „in Sicherheit“ fühlt ist es möglich, sich die Zeit zu nehmen, um die Emotion zu identifizieren und ihr eventuell einen Namen zu geben.

## 1.4 | Die grundlegenden Emotionen: Freude, Angst, Traurigkeit, Wut, Verwunderung, Abscheu

Es gibt eine ganze Reihe von Emotionen, die in unserem emotionalen Gedächtnis verankert sind. In den siebziger Jahren hat der amerikanische Psychologe die Emotionen auf der Grundlage ihrer Wirkung auf die Gesichtsmuskeln definiert. Seine Forschung hat 6 primäre Emotionen ergeben, die man in allen Kulturen wiederfindet: die Freude, die Trauer, die Angst, die Wut, die Verwunderung und die Abscheu.

Von den grundlegenden Emotionen ausgehend entwickeln sich die sekundären Emotionen (Eifersucht, Ängstlichkeit, Verachtung, Leidenschaft, Scham, Schuldbewusstsein, Frustration...). Letztere haben eine komplexere Natur. Die Person muss einen bestimmten Grad an kognitiver Entwicklung erreicht haben, um diese empfinden zu können (ab dem 2.-3. Lebensjahr). Diese Emotionen kommen im Rahmen der zwischenmenschlichen Beziehungen vor und werden durch die Lern- und Sozialisierungsprozesse sowie die Sprachentwicklung beeinflusst.

Auch wenn Emotionen universal sind, so können ihre Auslösung und ihre Intensität von einer Person zur anderen unterschiedlich ausfallen und hängen von verschiedenen Kriterien ab: Kontext, Überzeugungen, Erfahrungen, Kultur, Religion, Erziehungssystem, aber auch emotionale Kompetenzen



## 1.5 | Stress und Emotionen, nicht zu verwechseln

Der Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers und die Emotion ist deren Botschafter. Allein betrachtet stellt Stress kein Problem dar. Es handelt sich um eine natürliche Antwort des Organismus, mit der er sich an ein Ereignis, eine Situation, etwas Unvorhergesehenes, eine Gefahr usw. anpassen kann. Dieser Mechanismus funktioniert jeden Tag, sobald man aufwacht. Im Allgemeinen liefert Stress die Energie, die wir benötigen, um uns in Bewegung zu setzen, reaktionsschnell, konzentrierter und wachsamer zu sein, um Herausforderungen zu meistern und unsere Fähigkeiten voll auszuschöpfen. In diesem Fall spricht man von motivierendem Stress.

Wenn das Gehirn eine bedrohliche oder gefährliche Situation in seiner Umgebung wahrnimmt, produziert der Körper, zwecks Anpassung, eine größere Menge eines Hormons (Adrenalin), das in den Körper geleitet wird. Diese Zufuhr regt den Herzschlag an, die Atmung, der Blutfluss zu den Beinmuskeln beschleunigt sich und die Schweißbildung nimmt zu. Ziel ist es, die gesamte Energie bereitzustellen, die für die Flucht oder den Kampf benötigt wird. Dieser gut funktionierende Mechanismus existiert seit Urzeiten und hat es dem Menschen ermöglicht, zu überleben und sich anzupassen.

Problematisch wird Stress hingegen bei starker emotionaler Belastung oder wenn übermäßiger Stress über längere Zeit anhält, sich verstärkt und alle Widerstandsressourcen der Person aufbraucht.

Stress wird ausgelöst, wenn eine dieser 4 Maßgaben vorliegt:

- **Der schwache Kontrollsinn**
- **Die bedrohte Persönlichkeit**
- **Die Unvorhersehbarkeit**
- **Die Neuheit**

Gedanken und Grübeln können durch Vorwegnahme die gleichen Auswirkungen wie in einer realen Stresssituation hervorrufen. Dies wird als Ängstlichkeit bezeichnet.

## 1.6 | Das Gehirn eines unter Stress stehenden Jugendlichen

Aufgrund der Unreife des Gehirns von Jugendlichen, ist es für sie bei einer Überforderung ihres emotionalen Systems viel schwieriger, ihre Emotionen zu regulieren. In Situationen wie Kontrollverlust, Neuheiten oder einem Gefühl der Gefahr spielt zum Beispiel das Reptiliengehirn verrückt und versetzt den limbischen Teil in Alarmbereitschaft (das ist der Stress-, beziehungsweise Gefahrenmodus). Daraufhin werden zahlreiche Warnsignale an den Körper gesendet. Es kommt zu einer Art Piraterie zwischen dem emotionalen und dem rationalen Teil des Gehirns, wodurch das Denken gestört wird.

Das Jugendalter ist eine besondere Zeit, die Geduld und Verständnis erfordert. Dennoch ist es wichtig, die Signale von starkem Stress, der durch unregulierte Emotionen ausgelöst wird, nicht zu übersehen, wie z. B.:

- eine abrupte Verhaltensänderung: Isolation, Aufgabe von Aktivitäten oder sozialen Kontakten, Abfall der schulischen Leistungen, Weigerung, zur Schule zu gehen;
- regelmäßige explosive Wutausbrüche, Aggressivität/Gewalt gegen sich selbst oder andere;
- Angstzustände, Panikattacken, starke Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Alpträume;
- Suchterkrankungen: Bildschirme, Onlinespiele, Alkohol, Drogen;
- wiederkehrende Beschwerden, Bauchschmerzen, Schmerzen;
- Konzentrations- oder Gedächtnisschwierigkeiten...

## 1.7 | Die Rolle der Emotionen

### **Sie informieren uns über die Umwelt.**

Durch Körpersignale übermitteln sie uns Botschaften über die Umgebung und die Situation, in der wir uns befinden, damit wir unser Verhalten anpassen

### **Sie ermöglichen uns, mit unseren Mitmenschen zu kommunizieren.**

Emotionen zeigen sich durch Gesichtsausdrücke und die Körpersprache. Wir übermitteln unserer Umgebung zahlreiche Botschaften, ohne dafür sprechen zu müssen. Die Beobachtung dieser Ausdrücke bei einem anderen Menschen gibt uns Aufschluss darüber, was in der Person vor sich geht. Die Emotionen rufen, unter anderem, Empathie beim Gegenüber hervor, was maßgeblich für die Entwicklung unserer Sozialkompetenz ist.

### **Sie informieren uns über den Stand der Zufriedenheit in Bezug auf unsere Bedürfnisse**

Jede Emotion ist mit einem Bedürfnis verbunden, was mit einem inneren Kompass verglichen werden kann. Die Berücksichtigung unserer Emotionen ist unerlässlich für unsere Überleben, unser Wohlbefinden.

## 2 | Die emotionale Intelligenz

Man kann seine Emotionen nicht bewältigen, indem man sie leugnet. Man kann lernen, sie zu begleiten, anstatt sie zu erleiden oder zu leugnen. Es geht darum, das Gleichgewicht zwischen dem rationalen und dem emotionalen Teil des Gehirns zu finden. Hierbei handelt es sich um einen entscheidenden Schritt, den der/die Jugendliche während seiner Jugendzeit zu bewältigen versucht. Die Erwachsenen können ihn/sie dabei in dieser Richtung fördern und unterstützen, damit er sein Ziel selbstständig erreicht.

### 2.1 | Was genau ist die emotionale Intelligenz?

Hierbei handelt es sich um die Fähigkeit, seine Emotionen sowie die der anderen (Empathie) zu erkennen, zu verstehen, um angemessen interagieren und gesunde Beziehungen aufbauen zu können. Es geht darum, sich die Informationen zunutze zu machen, um seine Gedanken, seine verbalen und nicht-verbalen Verhaltensweisen effizient und optimal zu lenken.

Sie kann in 5 Punkte zusammengefasst werden:

1. Die Funktionsweise der Emotionen verstehen;
2. Mit den eigenen Emotionen verbunden sein, indem man erkennt, was in seinem Körper vorgeht, und die Emotionen, die sich dort zeigen, ohne Bewertung annimmt;
3. Die Auswirkungen von Emotionen auf seine Gedanken und Verhaltensweisen verstehen;

4. Die Bedürfnisse, die sich hinter jeder Emotion verbergen, entschlüsseln;
5. Seine Emotionen angemessen ausdrücken.

**Welche Vorteile hat es, seine emotionalen Kompetenzen zu entwickeln?**

- Die Intensität der Emotionen verringern, Spannungen und Frustrationen abbauen.
- Eine innere Ruhe und Besänftigung herstellen, was das Gegenmittel gegen Stress ist.
- Eine bessere Konzentration und ein effizienteres Erinnerungsvermögen ermöglichen.
- Das Selbstvertrauen und das Wohlwollen gegenüber sich selbst stärken.
- Die Verbindungen stärken, seine Empathie entwickeln und Konflikte begrenzen.
- Eine gute psychische Gesundheit fördern.

**„DIE EIGENEN GEFÜHLE KENNEN UND SIE ZÄHMEN IST EIN VORTEIL IM LEBEN.“**



## 2.2 | Emotion - Ich beobachte dich, ich höre dir zu, ich entziffere dich

	BEOBACHTUNG	BOTSCHAFT	BEDÜRFNISSE
 <b>FREUDE</b>	Lächeln, Lust haben zu lachen, tiefe Atmung, Energie, Leichtigkeit, Offenheit	Befriedigte Bedürfnisse, Errungenschaft, Erfolg, positive Begegnung	Teilen, sich austauschen, sich zugehörig fühlen, lernen
 <b>TRAURIGKEIT</b>	Schwindende Energie, Schwere, Gefühl der Leere, zugeschnürte Kehle, Tränen	Verlust, Trennung, Verzicht	Rückzug, auf sich selbst zurückziehen, Unterstützung, Zuspruch, Sinn
 <b>ANGST</b>	Beschleunigung des Herzschlags, Engegefühl im Bauch, feuchte Hände, Fluchttrieb, Atemnot	Warnung vor einer neuen Gefahr oder neuen Situationen, reagieren, wachsam sein, fliehen, sich in Sicherheit bringen	Schutz, Sicherheit
 <b>WUT</b>	Beschleunigung des Herzschlags, Hitzegefühl, Spannungen, gerunzelte Stirn, zunehmende Energie	Warnung vor einer Frustration, einer Ungerechtigkeit oder einer Verletzung der Integrität, missachtete Werte, Änderung	Respekt, Gerechtigkeit, Anerkennung, Änderung, Aktion, Selbstverteidigung
 <b>ÜBERRASCHUNG</b>	Stockender Atem, Augen weit aufgerissen, Mund offen, Sinne in Alarmbereitschaft	Neuheit, Vergnügen, Erstaunen, unerwartet, sich etwas Unbekanntem stellen	Verstehen, Informationen, erforschen, Anpassungszeit
 <b>ABSCHEU</b>	Aufgerollte Oberlippe, zusammengezogener Magen, Übelkeit	Warnung vor Schädlichkeit, Weigerung, Zerwürfnis	Auf Distanz bringen, Entfernung, Ablehnung

# 02 DIE EMOTIONEN BEI SICH UND BEI DEN JUGENDLICHEN

Wenn wir eine angenehme Emotion empfinden, haben wir nichts dagegen, sie zu teilen. Wenn jedoch eine unangenehme Emotion (Wut, Angst, Trauer...) auftritt, neigen wir dazu, sie zu unterdrücken. Dabei haben jedoch alle Emotionen einen Platz an unserer Seite.

## 1 | Großaufnahme der Emotionen, die keinen guten Ruf genießen

### 1.1 | Kurs zur Wut

Die Wut ist eine Emotion, von der sich viele fürchten, weil sie in enger Verbindung mit der Gewalt steht. Je nach Intensität äußert sie sich in der Tat in unangemessenen, inakzeptablen Verhaltensweisen (Gewalt gegen sich selbst) und/oder gegen andere (brutale Gesten, Beleidigungen, Schreie ...). **Dennoch hat die Wut ihren Platz in unserem Alltag.**

#### **MIT DER WUT VERBUNDENES VOKABULAR:**

genervt, wütend, zornig, verärgert, gereizt,  
schlecht gelaunt, unzufrieden, verstimmt,  
unangenehm, nervös, frustriert,  
wutentbrannt, entzürnt, überfordert

- Sie entsteht angesichts von Dingen, die als Ungerechtigkeit, Übertretung, Angriff oder Hindernis interpretiert werden. Er handelt sich um eine angemessene Reaktion, um die eigenen Grenzen durchzusetzen. *Bei dem/der Jugendlichen: Ungerechtigkeit, Unverständnis, Frustration, Verlassenheit.*
- Sie äußert sich durch folgende körperliche Empfindungen: schnellerer Herzschlag, zugeschnürte Kehle, rotes Gesicht, Zittern, Schwitzen, Bewegungen, um auf Distanz zu gehen...
- Sie liefert die nötige Energie, um Dinge zu verändern und das wiederherzustellen, was für einen selbst wichtig ist. Wenn sie unterdrückt und verinnerlicht wird, führt sie zu Gedanken und Grübeleien, die schädlich für die Gesundheit sind.
- Hinter ihr verbergen sich oft Angst, Stress, Entmutigung, Besorgnis, Müdigkeit, ein Gefühl der Hilflosigkeit oder der Entmutigung.

## Wie sollte man reagieren, wenn der/die Jugendliche von seinen Emotionen überwältigt wird?

Ich helfe bei der Entzifferung	Emotion „Ich fühle mich“	Wut
	Körperliche Erscheinungsform „Ich fühle, ich empfinde“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herzklopfen, schnelle Atmung</li> <li>• Geschlossene Fäuste</li> <li>• Unruhe, ruckartige Bewegungen</li> <li>• Schreie, Stirn in Falten, Hals und Schultern angespannter</li> </ul>
	Bedürfnisse „Ich muss“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flüchten, weglaufen, mich auflehnen</li> <li>• die Gerechtigkeit wiederherstellen</li> <li>• mich bewegen</li> <li>• die Dinge ändern</li> <li>• mich austoben</li> <li>• mich entspannen</li> </ul>
Ich begleite den/die Jugendliche(n)	Verhaltensweisen, die man annehmen sollte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhig und neutral bleiben</li> <li>• dem/der Jugendlichen die Gelegenheit geben, seinen Platz/den Ort zu verlassen, sich zurückzuziehen, falls notwendig</li> <li>• Den/Die Jugendliche(n) zurechtweisen, wenn dieser/diese die Grenzen überschreitet. Ja zu den Emotionen, Nein zu den Verhaltensweisen (Gewalt, Aggressivität, Beleidigungen...)</li> <li>• Zwischen Verhaltensweisen und Identität unterscheiden</li> </ul> <p><u>Im zweiten Schritt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf die Tatsachen zurückkommen und die Funktionsweise der Emotionen erklären</li> <li>• Offene Fragen stellen, um bei der Strukturierung der Gedanken zu helfen und Abstand zu gewinnen</li> <li>• Mit dem/der Jugendlichen nach den eventuellen Gründen der Wut suchen</li> <li>• Vorschlagen, gemeinsam nach einem Lösungsweg zu suchen, um zu verhindern, dass es in Gewalt, Aggressivität ausartet (eine Aktivität oder einen beruhigenden Ort finden...)</li> <li>• Lernen, sich zu beruhigen (Atmung...)</li> <li>• Vorschlagen, auf eine externe Hilfe zurückzugreifen</li> </ul>
	Verhaltensweisen, die man vermeiden sollte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jemanden bitten, sich zu beruhigen</li> <li>• Jemanden zwingen, an Ort und Stelle zu bleiben</li> <li>• Festhalten, drücken</li> <li>• Ratschläge erteilen</li> <li>• Eine Lektion über gutes Benehmen halten</li> <li>• Anhand von „Drohungen“ und Sanktionen Druck ausüben</li> <li>• Vergleiche anstellen (mit sich selbst, seinen Erfahrungen oder einer anderen Person)</li> <li>• Den/die Jugendliche aufgrund seines/ihres Verhaltens etikettieren</li> </ul>

## 1.2 | Hallo Traurigkeit

Die Trauer ist eine Emotion, die uns hilft, über Verluste und Todesfälle hinwegzukommen, Sie regt uns zum Nachdenken an, über die Art und Weise, wie verschiedene Dinge verlaufen sind. Sie spielt auch eine soziale Rolle, indem sie die Aufmerksamkeit und die Sympathie anderer auf uns lenkt.

- Sie erscheint im Angesicht von dem, was als Verlust, als Trennung interpretiert wird. *Beim/Bei der Jugendlichen: Übergang von der Kindheit ins Jugendalter, schulische Veränderungen, Trennung von Freunden oder Liebschaften, Misserfolge, körperliche Unterschiede.*
- Sie äußert sich durch folgende körperliche Empfindungen: Schluchzen, Weinen, gepresster Kiefer, Kloß im Hals, ruckartige Atmung.
- Sie führt zu einer Verringerung der Energie, einer Verlangsamung, einem Rückzug in sich selbst und einer Zeit der Reflexion. *Bei dem/der Jugendlichen: Aktivitäten einstellen, Musik hören, sich in sein/ihr Zimmer zurückziehen, sich in Videospiele vertiefen, sich in die Stummheit flüchten, Freunde besuchen...*

### VOKABULAR IM ZUSAMMENHANG MIT TRAURIGKEIT:

traurig, verletzt, enttäuscht, entmutigt,  
überwältigt, niedergeschlagen, verzweifelt,  
deprimiert, melancholisch, unglücklich,  
besorgt

## Wie sollte man reagieren, wenn der/die Jugendliche von seinen Emotionen überwältigt wird?

Ich helfe bei der Entzifferung	<b>Emotion „Ich fühle mich“</b>	Traurigkeit
	<b>Körperliche Erscheinungsform „Ich fühle, ich empfinde“</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tränen</li> <li>• Rückzug, Isolierung</li> <li>• Stummheit</li> </ul>
	<b>Bedürfnisse „Ich benötige“</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfe</li> <li>• Trost und Zuspruch</li> <li>• Isolierung</li> <li>• Zeit - zu trauern</li> <li>• Selbstbesinnung</li> <li>• Sinn</li> </ul>
Ich begleite den/die Jugendliche(n)	<b>Verhaltensweisen, die man annehmen sollte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorschlagen, auf andere Ideen zu kommen (Spaziergang, Aktivität...)</li> <li>• Vorschlagen, sich zurückzuziehen, sich eine Zeit lang isolieren</li> <li>• Eine Aktivität vorschlagen, die es ermöglicht, die Emotion freizusetzen (Schreiben, Bewegung...)</li> <li>• Vorschlagen, auf eine externe Hilfe zurückzugreifen</li> <li>• Trösten, unterstützen, mit Empathie zuhören</li> <li>• Die Erlaubnis geben, die Emotion zu empfinden, ohne diese zu beurteilen</li> <li>• Daran erinnern, dass man da ist, falls notwendig</li> <li>• Falls nötig, Bedenken über Verhaltensänderungen äußern</li> </ul>
	<b>Verhaltensweisen, die man vermeiden sollte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moralische Belehrungen erteilen</li> <li>• Schuldzuweisungen</li> </ul>

### 1.3 | Du, die Angst

Die Angst ist die Grundlage unseres Wachsamkeitssystems. Sie bringt uns dazu, in potenziell gefährlichen oder bedrohlichen Situationen vorsichtig zu sein. Diese ist eng mit dem Stressmechanismus verbunden. Es handelt sich auch um eine Emotion, die mit der Zukunft zusammenhängt. Durch unsere mentalen Projektionen nehmen wir ständig negative Szenarien vorweg und projizieren diese. Dies kann in vielen Fällen zu Grübeln und Unwohlsein, negativen Gedanken über sich selbst und andere führen, unsere Entwicklung bremsen und das Selbstvertrauen untergraben..

- Das Selbstvertrauen ist ein wichtiger Faktor bei der Bewältigung von Problemen, die als Gefahr, Bedrohung, Neuheit oder Kontrollverlust interpretiert werden. *Beim/Bei der Jugendlichen: die Änderungen, die Neuheit, das Fehlen von Bezugspunkten*
- Sie äußert sich durch folgende körperliche Empfindungen: erhöhte Anspannung, Atemnot, Zittern, Herzklopfen, blasses Gesicht, Nervosität, geballte Fäuste
- Sie führt zu Unruhe, Panikattacken/Weinkrämpfen, dem Wunsch zu fliehen/zu gehen/aufzugeben, einem Gefühl des Steckenbleibens, Misstrauen, einem Energieschub oder im Gegenteil einem Zustand der Verblüffung, kognitiven Lernschwierigkeiten (Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten...) und manchmal auch zu Schmerzen oder verschiedenen Beschwerden. *Beim/Bei der Jugendlichen: Weigerung, zur Schule zu gehen, Flucht vor bestimmten Aktivitäten, Suchtmittelkonsum, Risikoverhalten, Kopfschmerzen, Erbrechen.*

#### **VOKABULAR IM ZUSAMMENHANG MIT ANGST:**

alarmiert, ängstlich, nervös, besorgt, misstrauisch, verunsichert, angstvoll, unwohl in seiner Haut, verängstigt, panisch, erschrocken, verzweifelt, hilflos, terrorisiert, verwirrt.

## Wie sollte man reagieren, wenn der/die Jugendliche von seinen Emotionen überwältigt wird

Ich helfe bei der Entzifferung	Emotion „Ich fühle mich“	Angst
	Körperliche Erscheinungsform „Ich fühle, ich empfinde“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zittern, Beschleunigung des Herzschlags</li> <li>• Schweiß</li> <li>• Beklemmungsgefühle</li> <li>• Fluchtwunsch</li> <li>• Die Unfähigkeit zu reagieren</li> </ul>
	Bedürfnisse „Ich brauche“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheit</li> <li>• Schutz</li> <li>• Hilfe</li> <li>• Kontrolle</li> <li>• Zuspruch</li> <li>• Stabilität</li> <li>• Ruhe</li> </ul>
Ich begleite den/die Jugendliche(n)	Verhaltensweisen, die man annehmen sollte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuhören, ohne zu unterbrechen</li> <li>• Atmungsübungen vorschlagen</li> </ul>
	Verhaltensweisen, die man vermeiden sollte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Situation herunterspielen</li> <li>• Zu jedem Preis beruhigen</li> </ul>



### DIE DEPRESSION BEI JUGENDLICHEN

Bei Jugendlichen im Alter zwischen 13 und 18 Jahren zeigen sich die Symptome einer Depression anders als bei Erwachsenen: melancholische Stimmung mit Traurigkeit, Interessenverlust, Verzweiflung, Grübeln, Antriebslosigkeit. Stattdessen wird sich der/die Jugendliche aggressiv verhalten, zum Missbrauch von Substanzen neigen und somatische Symptome zeigen, die eine depressive Störung verdecken und die Diagnose erschweren können. Darüber hinaus gibt es größere individuelle Unterschiede als bei Erwachsenen.

## 2 | Die 7 Bedürfnisse der Jugendlichen

In seinem Buch „Antimanuel d'adolescence“ beschreibt der Soziologe Michel Fize die 7 Hauptbedürfnisse der Jugendlichen. Wenn diese nicht berücksichtigt werden, können sie zu aggressivem, wütendem und gewalttätigem Verhalten beim/bei der Jugendlichen führen\*: Ausschnitte aus dem Buch „Antimanuel d'adolescence“ - Michel Fize

1. **Bedürfnis nach Vertrauen:** Vertrauen ist bedingungslos und lässt sich nicht verhandeln. Die Person, die Vertrauen erhält, kann diese dann später auch an andere weitergeben. Vertrauen führt zu Selbstachtung und gibt Lust zu handeln.
2. **Bedürfnis nach Sicherheit:** Das Gefühl der Sicherheit entsteht durch Bezugspunkte, Referenzen und elterliche Überzeugungen, keinesfalls aber durch das Auferlegen von Grenzen oder Verboten oder durch Autorität, die lediglich Ausdrücke von Macht sind. Sie setzt voraus, dass der/die Jugendliche ständig beruhigt und unterstützt wird.
3. **Bedürfnis nach Verantwortung:** Der/Die Jugendliche muss weniger befähigt werden, sondern vielmehr persönliche und soziale Verantwortung übernehmen. Verantwortung ist mit dem Gefühl der Nützlichkeit verbunden.
4. **Bedürfnis nach Hoffnung:** Was dem/der Jugendlichen in einer sehr anspruchsvollen Welt am meisten fehlt: Erfolg in der Schule, Erfolg in der Liebe, den richtigen Beruf auswählen
5. **Bedürfnis nach Dialog:** (Dialog führt zu einem Austausch von Ideen und manchmal zu Meinungsverschiedenheiten): Selbstständig zu denken bedeutet, anders zu denken als andere. Dialog setzt voraus, dass man sich mit dem anderen auf gleicher Augenhöhe befindet. Der Dialog ist eine präventive Antwort auf Gewalt.
6. **Bedürfnis nach Selbstständigkeit:** Selbstständigkeit ist die Fähigkeit, selbst zu entscheiden, wie man sich verhält, in welche Richtung man sich bewegt und welche Risiken man einzugehen bereit ist. Jugendliche müssen experimentieren, um zu wachsen: Er/Sie hat das Recht, Fehler zu machen.
7. **Bedürfnis nach Zuneigung:** Zuneigung (Liebe und Freundschaft) ist das Wichtigste für den/die Jugendliche(n), er/sie muss lieben und geliebt werden. Der/die Jugendliche braucht jemanden, der ihm/ihr sagt, wie wichtig er/sie für andere und vor allem für seine/ihre Eltern ist

Wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind, sind die Jugendlichen eher in der Lage, zusammenzuarbeiten und sich zu entfalten.



### 3 | Zusammenhänge zwischen Gedanken, Emotionen und Verhalten

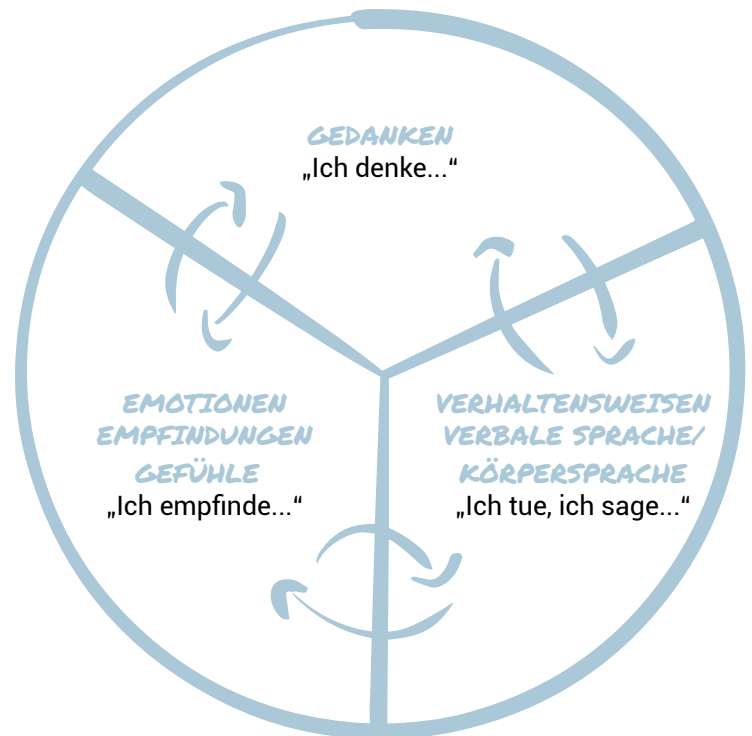
Zu jedem Zeitpunkt interagieren wir unter dem Einfluss unserer Vorstellungen automatisch mit unserer Umwelt. Dieser mentale Prozess erklärt sich durch die Wechselwirkungen zwischen unseren Gedanken (Überlegungen, Grübeln, Ideen), unseren Emotionen und unserem Verhalten (Gesten, Mimik, Handlungen, Körperhaltungen, Reaktionen).

Die Gedanken, die wir pflegen, und der Platz, den wir ihnen einräumen, haben eine deutliche Auswirkung auf unsere geistige Gesundheit, unsere Stimmungen, unsere Emotionen und unser Verhalten.

#### Veranschaulichung anhand eines Beispiels

Während meiner Kindheit wurde ich von einem Hund gebissen. Ich habe somit verinnerlicht, dass Hunde gefährlich sind (Gedanken). Wenn ich auf der Straße einem Hund begegne, bin ich sofort auf der Hut, in übertriebener Wachsamkeit. Mein Herzschlag beschleunigt sich, ich versteife mich. Ich empfinde Angst (im Körper/als Emotion empfunden). Meine Reaktion besteht darin, mich zu schützen. Ich gehe automatisch einen Schritt rückwärts, ich bin bereit zur Flucht, ich entscheide mich dazu, die Straßenseite zu wechseln (Verhalten)

*Wenn ich jedoch zu Hause einen Hund habe und ich überzeugt bin, dass Hunde lieb sind (Gedanken); wenn ich dann einen Hund sehe, interessiere ich mich für ihn und sage mir, dass ich ihm näherkommen kann (Gedanke). Ich gehe auf den Hund zu, um ihn zu streicheln (Verhalten). Ich habe eine Körpersprache, die spezifisch für die Emotion ist, die ich empfinde. Ich lächele und bin entspannt (Körpersprache/Empfindung).*



Um dem/der Jugendlichen zu helfen, seine Emotionen zu regulieren, können wir ihm beibringen, neue kognitive Strategien auszuarbeiten (die auf das Denken beruhen).



- Sich einen Moment Zeit nehmen, um seine Gedanken und die daraus folgenden Verhalten und Emotionen zu identifizieren.
- Die folgenden drei Schritte helfen, den Autopiloten zu verlassen, in den uns unsere Gedanken treiben:

### Erforschen

Seine Gedankenwelt entdecken. Seinen inneren Monolog ausmachen.

### Abstand nehmen

Sich von seinen Gedanken loslösen. Sie infrage stellen.

### Erforschen

Neue, hilfreiche Gedanken einbringen, positiv denken.

## Der Körper, Träger unserer Emotionen

Nur zur Erinnerung: die Emotionen lösen sich unbeabsichtigt aus und verursachen eine Reihe von Reaktionen, die durch unseren Körper fahren. Zu jedem Zeitpunkt entscheiden wir uns dafür, vor ihnen zu flüchten oder uns ihnen zu stellen. Jede Emotion ist einzigartig und verdient es, achtsam behandelt zu werden. Aufmerksamkeit schenken und lernen,

Körperempfindungen (Empfindungen, Schmerzen, Spannungen...) zu identifizieren, ist ein notwendiger Schritt in der Entwicklung der emotionalen Intelligenz. Die Aufnahme dessen, was vorkommt, ermöglicht es, die Intensität zu verringern, ohne sich davon überwältigen zu lassen.



Das Trauma ist ein subjektives Erlebnis, bei dem man große Gewalt sowie den Verlust der Kontrolle über das eigene Leben empfindet. Es handelt sich um ein plötzliches Ereignis, das das Leben oder die körperliche Unversehrtheit direkt bedroht. Es gibt zwei Arten von Trauma:



#### *DAS DIREKTE TRAUMA*

Wenn eine Person direkt betroffen oder dem Tod, einer Todesdrohung, einer schweren Verletzung, körperlicher, psychologischer oder sexueller Gewalt ausgesetzt ist.

#### *DAS INDIREKTE TRAUMA*

Wenn eine Person Zeuge eines Traumas wird oder erfährt, dass es einen nahestehenden Menschen getroffen hat. Manche Traumata nehmen weniger sichtbare Formen an (Mobbing, psychische Misshandlung).



Im Trauma wird Wut oft zu Gewalt (gegen sich selbst oder andere gerichtet) und Traurigkeit kann sich in eine Depression verwandeln. Traumata in der Kindheit haben weitreichende Folgen. Ständige Angst, fehlende Sicherheit, fehlende Wertschätzung, Mangel an Liebe oder auch nachgewiesene Gewalt schwächen den emotionalen Aufbau und gefährden die emotionale Stabilität. Eine professionelle Begleitung ist oft unerlässlich.

## 4 | Die Auswirkungen von COVID für die Jugendlichen - Wie man ihnen helfen kann

### COVID-19 UND JUGENDLICHE

Situationen und Ereignisse	Auswirkungen im Alltag	Auswirkungen auf die mentale Gesundheit
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mangelnde Unterstützung in der Schule, Isolation, Abbruch des Unterrichts, Druck der Eltern.</li><li>• Einstellung von Aktivitäten, Ausflügen, sozialen und freundschaftlichen Kontakten</li><li>• Konflikte innerhalb der Familie, Besorgnis (Eltern, Großeltern)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stress in Bezug auf die Medien, in der Mitte des Lebens (ansteckender Stress)</li><li>• Permanente Angst</li><li>• Langeweile</li><li>• Verlust von Bezugspunkten</li><li>• Bedeutungsverlust</li><li>• Ein Gefühl von Hilflosigkeit</li><li>• Isolierung</li><li>• Verlust der Gewohnheit, für die Schule zu lernen, zu arbeiten, Gefühl des Versagens</li><li>• Schulabbruch</li><li>• Mangel an Perspektiven für die Zukunft</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leiden</li><li>• Beklemmung und Ängstlichkeit</li><li>• Schlaflosigkeit</li><li>• Depression</li><li>• Selbstverstümmelung</li><li>• Selbstmord</li><li>• Störungen des Essverhaltens</li><li>• Phobien, T.O.C.</li><li>• Suchterkrankungen (Spiele, soziale Netzwerke, Streaming, Alkohol, Drogen...)</li><li>• Permanentes Unwohlsein</li></ul>

#### GRÜNDE FÜR STRESS

- Kontrollverlust
- Unvorhergesehenes/Unvorhersehbares
- Neuheit
- Bedrohtes Ego

#### PISTES POUR VENIR EN AIDE AUX JEUNES

- Aktives Zuhören
- Auf Signale achten, dabei helfen, das Erlebte in Worte zu fassen.
- Aktivitäten anbieten, die mit Emotionen zu tun haben.
- Sich trauen, heikle Themen wie Tod, Trauer, Drogen usw. anzusprechen. Daran erinnern, dass es Möglichkeiten gibt, sich von einer Fachkraft begleiten zu lassen.

## 5 | Zwischen Empathie und Sympathie: die richtige professionelle Haltung

Sympathie ist ein Gefühl des Wohlwollens, das man gegenüber anderen empfindet. Man teilt etwas (eine Idee, eine Meinung, eine Emotion) mit dem/der anderen, so als würde man das gleiche Leid empfinden wie der/die andere: *„Ich leide mit dir, ich weine mit dir“*. Durch ihre zu große Nähe verhindert die Sympathie den Aufbau einer Beziehung, sie ermöglicht es der Person nicht, Abstand zu gewinnen. Sie schränkt die Selbstständigkeit der Person und den Zugang zu ihren Ressourcen ein und ermöglicht nicht die Entwicklung einer echten Unterstützung.

Die Empathie ist eine intuitive Fähigkeit, die es ermöglicht, die Emotionen anderer wahrzunehmen und zu verstehen. Es handelt sich um die Fähigkeit, sich in die Lage des/der jeweils anderen zu versetzen. Dies beinhaltet eine Bewertung eher kognitiver Natur unter

Beibehaltung einer gewissen Objektivität: *„Ich stelle fest, dass du traurig bist, und ich verstehe, warum“*.

In der Sozialarbeit ist Empathie von entscheidender Bedeutung. Um mit jemandem in Beziehung zu treten, muss man zuhören und Verständnis aufbringen können, um somit eine Vertrauensbasis zu schaffen. Die Fachkraft wird darauf achten, die richtige emotionale Distanz zu wahren, die es ihr ermöglicht, ihren Professionalismus zu bewahren und sich selbst zu schützen, um nicht von den Emotionen des/der anderen „beeinflusst“ zu werden.

Wie es der amerikanische Psychologe Daniel Goleman ausdrückt: *„Empathie bedeutet weder, sein Gegenüber zu psychologisieren, noch mit ihm/ihr einverstanden zu sein“*.



TIPP

- Sich regelmäßig die folgende Frage stellen: „Wie fühle ich mich in dieser Situation?“
- Interesse bekunden, indem man zuhört und offene Fragen stellt, ohne den Bezugsrahmen des anderen zu übernehmen



ACHTSAMKEITSPUNKT

Während der Kindheit entwickelt sich eine rudimentäre Form der Empathie, wenn das Kind beginnt, sich angesichts der emotionalen Notlage einer anderen Person schlecht zu fühlen. Später in der Kindheit und im frühen Jugendalter wird diese Not durch Empathie ersetzt, wenn der/die Jugendliche zwischen seinen/ihren eigenen emotionalen Reaktionen und denen der anderen Person unterscheidet. Bei der Empathie während der Jugendzeit geht es um eine stark emotionale Reaktion, die manchmal schwer zu bewältigen ist.

# OS DAS AUSDRÜCKEN VON EMOTIONEN

Wir haben die Welt der Emotionen entschlüsselt, um ihren Prozess zu verstehen. Wir haben die Zusammenhänge zwischen Emotionen und Gedanken sowie ihre Erscheinung in unseren Verhaltensweisen aufgezeigt.

Das Erkennen und Verstehen von Emotionen ist ein wesentlicher Schritt, aber auch die Fähigkeit, seine Gefühle in Worte zu fassen und anderen mitzuteilen, was man innerlich erlebt, sind emotionale Schlüsselkompetenzen.

Studien<sup>3</sup> haben gezeigt, dass der mündliche (oder schriftliche) Ausdruck von Emotionen, wie z.B. Angst oder Wut, die Auswirkungen von Affekten (Gefühlen, Gemütszuständen, Stimmungen) auf die Gesundheit reduziert. Im Gegensatz dazu führen das Verstecken und Verbergen von Emotionen zu Schlafstörungen und einer verminderten Immunität.

Darüber hinaus hat der Ausdruck von Emotionen viele soziale Vorteile. Er hilft, Konfliktsituationen oder

zweideutige Situationen zu klären und Gefühle zu Ereignissen mitzuteilen, was unsere sozialen Beziehungen zu unseren Mitmenschen stärkt.

<sup>3</sup>Studie des amerikanischen Psychologen James Gross von der Stanford University

## 1 | Verbale Sprache und Körpersprache

Als Mensch ist die Körpersprache das erste Mittel, mit dem wir mit unseren Mitmenschen kommunizieren. Sie drückt unseren inneren Zustand aus, d. h. die psychologische und emotionale Erfahrung, die wir zu einem bestimmten Zeitpunkt machen. So werden unsere Gefühle, Emotionen und Bedürfnisse über die Körpersprache vermittelt, die 80% unserer Kommunikation ausmacht. Die Gestik, Mimik, Körperhaltung, der Gesichtsausdruck, die Art und Weise, wie Worte ausgedrückt werden, der Tonfall der Stimme und der Rhythmus der Worte sind allesamt Indikatoren dafür, was mit uns geschieht und wie wir das, was uns widerfährt, erleben

## 2 | Die Gesichtsausdrücke

Innerhalb der Körpersprache spielt die Mimik in unseren privaten und beruflichen sozialen Interaktionen eine Schlüsselrolle. Sie ermöglichen es uns, unsere Gefühle, Absichten und Gedanken bewusst oder unbewusst mitzuteilen. Die Fähigkeit, die Mimik eines anderen zu lesen und zu verstehen, ermöglicht es uns, seinen Standpunkt und seinen inneren Zustand (Emotionen) besser zu verstehen. Wird diese Fähigkeit konstruktiv eingesetzt, fördert sie eine effektivere Kommunikation und trägt zur Entwicklung der emotionalen Intelligenz bei.

## 3 | Werkzeuge, um seine Emotionen auszudrücken und wohlwollend zu kommunizieren

Man kann seine Emotionen mündlich, schriftlich oder mithilfe von künstlerischen Medien (Kunsttherapie) ausdrücken. In diesem Abschnitt beschäftigen wir uns insbesondere mit den mündlichen Methoden und den Medien, die den Ausdruck von Emotionen fördern

### 3.1 | Die gewaltfreie Kommunikation

Die gewaltfreie Kommunikation ist eine Kommunikationsmethode, die vom amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg entwickelt wurde. Sie zielt darauf ab, uns über Emotionen und Bedürfnisse mit unserem inneren Teil zu verbinden, was eine wohlwollende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zur Folge hat. Dieser Ansatz hat seinen Platz beim Ausdrücken von Emotionen, da er folgendes ermöglicht:

- Die effiziente Kommunikation über seine Gefühle, Emotionen und Empfindungen,
- Die Formulierung konkreter, umsetzbarer, präziser und positiver Forderungen, die mit unseren Bedürfnissen in Verbindung stehen;
- Das Vermeiden von Konfliktsituationen im individuellen, familiären, beruflichen und erzieherischen Bereich.

„ALLES, WAS WIR TUN,  
GESCHIEHT, UM UNSEREN  
BEDÜRFNISSEN ZU  
BEGEGNEN. EIN  
BEDÜRFNIS MUSS  
HÄUFIGER ERKANNT  
ALS GESTILLT WERDEN“,  
MARSHALL ROSENBERG.



**Im Prozess der gewaltfreien Kommunikation identifiziert Marshall Rosenberg 4 Schritte:**

**1** **BEOBACHTUNG**

(ich beschreibe Tatsachen, ohne zu beurteilen, zu analysieren, zu kritisieren)

*Wenn ich beobachte, sehe, höre,  
erinnere ich mich...*

**2** **GEFÜHLE**

(ich drücke meine Empfindungen, meine Emotionen aus)

*Ich fühle mich, ich empfinde,  
ich habe das Gefühl, dass...*

**3** **BEDÜRFNISSE**

(ich drücke mein Bedürfnis in Bezug auf die Situation aus)

*Weil ich dies und jenes brauche...  
Es ist mir wichtig, weil...*

**4** **ANFRAGE**

(ich formuliere eine konkrete, positive, realistische Anfrage, in der „Ich“-Form)

*Ich frage dich, ich wünsche mir...  
Wärst du damit einverstanden...?*

## 3.2 | Das aktive Zuhören

**VERTRAUEN - RESPEKT - EMPATHIE - AUTHENTIZITÄT** sind die Schlüsselbegriffe des aktiven Zuhörens.

Laut dem Psychologen Carl Rogers besteht aktives Zuhören in der Fragestellung und der Umformulierung von Fragen, um sicherzustellen, dass man die Botschaft des/der Gesprächspartners/ Gesprächspartnerin verstanden hat, und um ihm/ihr dies zu beweisen. Dieser Ansatz zeichnet sich dadurch aus, dass man dem/der Gesprächspartner/in Respekt und warmes Vertrauen entgegenbringt. Es geht darum, die Emotionen des/der anderen mit Wohlwollen und Einfühlungsvermögen zu empfangen, ohne zu urteilen oder zu interpretieren. Aktives Zuhören ist ein unverzichtbares Werkzeug im Umgang mit den Jugendlichen.

### VERFÜGBARKEIT

- Vollständig zur Verfügung stehen.
- Vorurteile, Urteile, Voreingenommenheit, Erwartungen beiseitelegen.
- Empathie zeigen, authentisch sein.

### FRAGESTELLUNG

- Offene Fragen stellen.

### UMFORMULIERUNG

- Mit seinen eigenen Wörtern wiederholen.
- Sicherstellen, dass man richtig verstanden hat.

## DAS AKTIVE ZUHÖREN

### KÖRPERSPRACHE

- Die Körpersprache beobachten.
- Über die Worte hinaus zuhören.
- Signale von Stress, Ängstlichkeit entziffern.
- Die Zeit des Schweigens respektieren.
- Seine Körperhaltung als Zuhörender ändern.

### EIN KLIMA DES VERTRAUENS UND DER SICHERHEIT

- Seine Aufmerksamkeit auf den/die andere(n) konzentrieren.
- Seine Kommunikationsform ausmachen.
- Seine Kommunikationsform an seinen gegenüber anpassen.
- Wohlwollen und Empathie zeigen

## Was das aktive Zuhören ausbremsen kann:



Zeitmangel



seinem Gegenüber  
ins Wort fallen



beurteilen



indiskrete Fragen stellen



leiten & Einfluss nehmen



Ungeduld



Ablenkungen



Ratschläge erteilen

Somit gibt Hindernisse für das aktive Zuhören, die wir uns selbst auferlegen: gleichzeitig etwas anderes tun, seine Erfahrungen mitteilen, den Gesprächspartner/die Gesprächspartnerin in eine bestimmte Richtung lenken wollen, eine Haltung des Nicht-Zuhörens einnehmen. Manchmal ist es dienlich, den Austausch auf ein späteres Datum zu verlegen, indem Sie einen Zeitpunkt vorschlagen, wo Sie in einer „guten“ Verfassung zum Zuhören sein werden.



### WENN WORTE NICHT MIT DER KÖRPERSPRACHE ÜBEREINSTIMMEN

Manchmal passen die Worte nicht zur Körpersprache (ich sage, dass alles in Ordnung ist, obwohl meine Mimik und mein Gesichtsausdruck das Gegenteil ausdrücken). Sehr oft führt dies zu Unbehagen, Missverständnissen, Mehrdeutigkeit und erschwert die Haltung des/der Zuhörers/Zuhörerin. In diesem Fall sollte man keine voreiligen Schlüsse ziehen. Stattdessen sollte man eine Pause einlegen und/oder einige Fragen zur Klärung oder Neuformulierung stellen.

### 3.3 | Fragestellung - Neuformulierung

#### Die Fragestellung

Die Kunst der wohlwollenden Fragestellung ist eine Kompetenz im Dienst des aktiven Zuhörens. Im Rahmen des Lernens psycho-emotionaler Kompetenzen mit den Jugendlichen bietet sie zahlreiche Vorteile:

- Vermeidet eine schnelle und einschränkende Annahme in der Haltung des Zuhörers/der ZuhörerIn
- Erlaubt, den/die Jugendliche/n in seinem/ihrer Erleben zu erreichen
- Erleichtert, Gefühle und Gedanken in Worte zu fassen
- Fördert eine Bewusstwerdung des/der Jugendlichen
- Entschärft überschäumende Emotionen und trägt dazu bei, Abstand zur Situation zu gewinnen
- Macht ein einschränkendes Denken bewusst
- Ermöglicht dem/der Jugendlichen, seine/ihre eigenen Lösungen und Ressourcen zu finden, um weiterzumachen.
- Entwickelt kritisches Denken in Bezug auf die eigenen Ansichten und Überlegungen

Anbei ein paar Spuren, um die angebrachten Fragen zu stellen

#### AUS DER VERALLGEMEINERUNG AUSSTEIGEN

##### Beispiele

*Weinen ist etwas für Weicheier*

-> **wer sagt das?**

*In der Schule sind alle Lehrer ungerecht.*

-> **alle?**

*Ich bin unfähig und untauglich.*

-> **was bringt dich dazu, das zu sagen?**

#### AUSLASSUNGEN KLÄREN

##### Beispiele

*Ich will es schaffen*

-> **wie genau würdest du dabei vorgehen?**

*Eine Arbeit zu haben bringt einem nichts.*

-> **was sollte es einem bringen?**

*In meinem Viertel ist es nicht sicher.*

-> **was genau ist in deinem Viertel unsicher?**

# „WENN DER MENSCH ZWEI OHREN UND EINEN MUND HAT, DANN NUR, UM DOPPELT SO VIEL ZU HÖREN WIE ZU SPRECHEN“. KONFUZIUS

Beispiele von Fragen, die man in Stress verursachenden Situationen stellen kann:

- „Wie läuft es für dich, wenn dies oder jenes passiert...?“
- „Was empfindest du im Angesicht dieser neuartigen Situation? Wie fühlst du dich?“
- „Beschäftigt dich diese Veränderung?“
- „Was benötigst du, um dich zu beruhigen?“
- „Diese Situation kann Stress oder Ängstlichkeit hervorrufen. Denkst du, dass das bei dir der Fall ist?“
- „Wie kann ich dir helfen?“
- „Was macht dich nervös?“



- Das „Wie“ bevorzugen, dass die Tür zum Zuhören und zum Verständnis öffnet.
- Das „Warum“ vermeiden, da dies eine bewertende oder urteilende Haltung, eine Bitte um Erklärung oder Neugierde implizieren kann.

## Umformulieren

Die Umformulierung ist die einzige Art und Weise, wie man dem/der Sprecher/Sprecherin versichern kann, dass ihm/ihr zugehört wird. Es handelt sich um eine ausgezeichnete Methode, um das aktive Zuhören zu praktizieren, d.h. den/die andere(n) in dem verstehen, was er/sie sagt und erlebt.

Man kann Tatsachen, Ideen, Ansichten, Gefühle und Emotionen umformulieren.

Die Umformulierung erlaubt:

- zu zeigen, dass man seinem/seiner Gesprächspartner(in) zugehört hat;
- zu überprüfen, dass man den Sinn des Gesagten verstanden hat, ihn eventuell zu klären oder klarzustellen und somit Interpretationen zu vermeiden;
- dem/der Zuhörer(in) das Gesagte zu verinnerlichen;
- seinem Gegenüber ein Recht auf eine Antwort zu geben, um seine/ihre Aussage zu berichtigen oder zu relativieren;
- seinem Gegenüber dazu zu bringen, Abstand von dem zu nehmen, was er/sie sagt/erlebt;
- die Beziehung zu beruhigen, wenn die Kommunikation sich schwierig gestaltet.

Es gibt zahlreiche Formeln zur Einführung der Umformulierung. Anbei stehen einige davon:

„Wenn ich richtig verstanden habe...“, „Was du damit sagen willst, ist dass...“, „Nach dem, was ich höre...“, „Du willst damit also sagen, dass...“, „Du hast Angst vor...“, „Also, deiner Meinung, ... ist das so richtig?“, „Du hast doch gesagt, dass... Ist das richtig so?“, „Es scheint mir, dass du mir sagen willst, dass...“.

## 4 | Die DESC Methode

Es handelt sich um eine Methode, die der CNV (gewaltfreie Kommunikation) ähnelt. Auf der Grundlage von Tatsachen lädt sie dazu ein, Gefühle auszudrücken, während sie gleichzeitig konstruktive Lösungen vorschlägt. Dieser in der Geschäftswelt verbreitete Ansatz bewährt sich auch beim Erlernen von Selbstbehauptung.

Die DESC-Methode trägt die Initialen der zu folgenden Schritte: ‚Décrire‘ (beschreiben), ‚Exprimer‘ (ausdrücken), ‚Suggérer‘ (vorschlagen), ‚Conclure‘ (abschließen):

**D:** Die Fakten, eine problematische Situation, ein problematisches Verhalten beschreiben

**E:** Sich ausdrücken, von seinen Gefühlen, Empfindungen, Emotionen oder von Unstimmigkeiten, die die Situation ergeben, sprechen

**S:** Eine Lösung vorschlagen (Handlung, neues Verhalten...) oder zusammen nach der Lösung suchen

**C:** Die vorteilhaften und positiven Auswirkungen der vorgeschlagenen Lösung aussprechen

Diese Methode erlaubt es:

- ein Verhalten oder eine Situation auf sanfte Weise neu zu gestalten
- zur Selbstbehauptung, zu den eigenen Bedürfnissen und Grenzen beizutragen
- effektiv über Gefühle zu sprechen
- private und berufliche Beziehungen zu verbessern
- Spannungen zu entschärfen und Konflikte zu begrenzen



- Um alle Chancen auf einen wohlwollenden Austausch zu nutzen, ist es ratsam, den richtigen Zeitpunkt zu wählen, um seine Gefühle und Bedürfnisse zu äußern.
- Um sich unter guten Bedingungen auszutauschen, sollten Sie immer einen ruhigen Ort bevorzugen, an dem Diskretion herrscht. Zögern Sie nicht, einen Termin vorzuschlagen

# 04 SICH IN DER BEZIEHUNG ZUM/ZUR ANDEREN UM SICH SELBST KÜMMERN

In den Berufen der Beziehungsbetreuung werden die Fachkräfte regelmäßig mit dem Leiden, den Beklemmungen, den Ängsten und den Schwierigkeiten anderer Menschen konfrontiert. Das Phänomen der Empathie führt zu einer Vielzahl von Emotionen. Dies gilt umso mehr, wenn es sich um Kinder und/oder Jugendliche handelt. Angst, Traurigkeit, Frustration, Enttäuschung oder Wut sind bekannte Reaktionen von

Sozialarbeitern- und arbeiterinnen. Um die richtige professionelle Distanz zu wahren, ist es wichtig, auf bestimmte Fehlentwicklungen zu achten, ein emotionales Bewusstsein zu entwickeln und sich um die eigene psychische Gesundheit zu kümmern.

## 1 | Das Dramadreiseck

Hierbei handelt es sich um unbewusste psychologische Rollen/Spiele, die in unseren privaten und beruflichen Beziehungen ausgeübt werden. Im beruflichen Umfeld besteht die Gefahr, dass diese psychologischen Spiele den/die Arbeitnehmer/in in eine emotionale Überforderung führen.

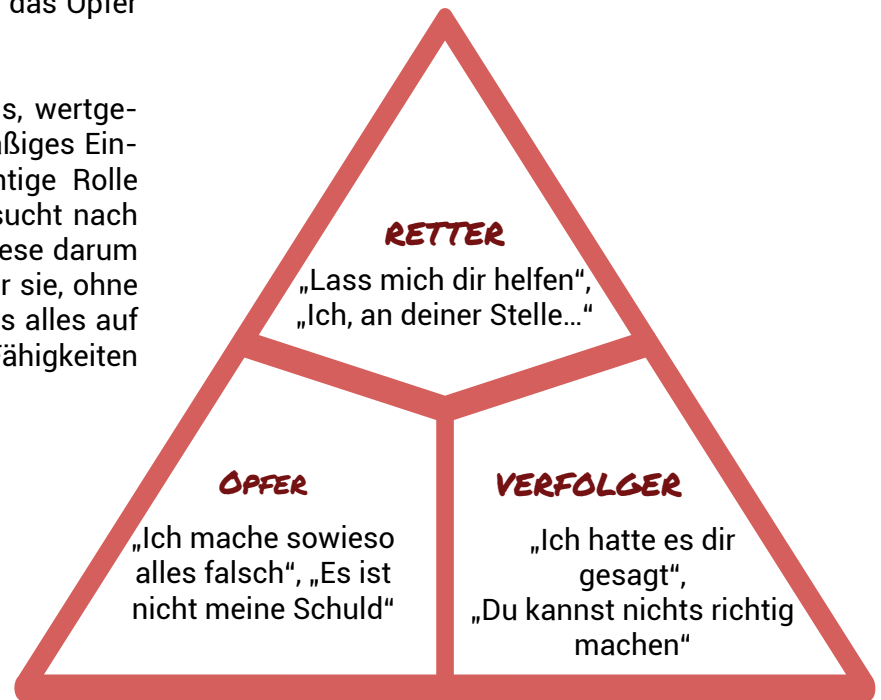
Die Transaktionsanalyse gibt uns mithilfe von Karpmans Dramadreiseck eine Lesart dieser möglichen Fehlentwicklung. Man wechselt leicht von einer Rolle in die andere, je nach Situation oder den Menschen, die uns gegenüberstehen. Man kann sich leicht darin verlieren.



## Die drei von Karpman beschriebenen Rollen

1. **Der Verfolger.** Er neigt dazu, den/die andere(n) in unterlegene Situationen zu bringen und versucht, die Kontrolle über den/die andere(n) zu erlangen. Er verhält sich eher schuldzuweisend, verurteilend oder sogar aggressiv. Auf psychologischer Ebene kann dieses Verhalten unter den Begriff Mobbing fallen.
2. **Das Opfer.** Es begibt sich in eine niedrigere Position der Abhängigkeit. Es ist auf der Suche nach dem Retter, der es vom Verfolger „befreien“ kann (eine Person, das System, die Krankheit, die Behinderung, die momentanen Schwierigkeiten ...). Im Allgemeinen behauptet sich das Opfer wenig in dem, was es tut und sagt.
3. **Der Retter.** Er hat ein großes Bedürfnis, wertgeschätzt zu werden. Er zeigt oft übermäßiges Einfühlungsvermögen. Er nimmt die richtige Rolle ein, indem er dem Opfer zu Hilfe eilt, sucht nach Lösungen für die Person, ohne dass diese darum gebeten hat, verteidigt sie, verwaltet für sie, ohne ihr eine andere Wahl zu lassen, und das alles auf die Gefahr hin, ihre Autonomie und ihre Fähigkeiten zu verleugnen.

Jede Position bringt viel Energie mit sich (sich beschweren, nach Schuldigen suchen, Schuldzuweisungen machen, überwachen, kontrollieren, sich ärgern, sich um andere sorgen, sich zu viele Verpflichtungen auferlegen, Überstunden machen ...) und belastet die Beziehungen. In helfenden Berufen ist die Gefahr, sich für die Rolle des Retters zu entscheiden, allgegenwärtig. Wenn wir uns bewusst machen, was in unseren Beziehungen abläuft, können wir ausgewogene Beziehungen pflegen und zum Respekt, zur Freiheit und Selbstständigkeit jedes Einzelnen beitragen.



**DAS DRAMADREIECK VON KARPMAN**

## **Sich eher für eine Haltung als RETTER/RETTERIN entscheiden als die Rolle des Retters/der Retterin einzunehmen**

- Der/die Retter/in greift in Situationen ein, in denen die Person ihre Bedürfnisse klar zum Ausdruck bringt, oder wenn er/sie zu einem bestimmten Zeitpunkt damit beauftragt wird und die Person damit einverstanden ist.
- Ankündigen, was man im Rahmen des Mandats, des Möglichen gemeinsam tun kann
- Wenn möglich, die Dauer ankündigen
- Daran erinnern, dass jede/r seinen/ihren Teil leistet (50/50)
- Die Hilfe zielt darauf ab, den/die andere(n) selbstständig zu machen
- Die Möglichkeit einer Gegenleistung einräumen
- Akzeptieren, dass jede/r ihre/seine emotionale Erfahrung in ihrem/seinem eigenen Rhythmus macht.

**Es gibt zahlreiche Techniken und Methoden, um sich um sich selbst zu kümmern. Wir schlagen hier vor, die volle Achtsamkeit, die Entspannung durch Visualisierung und die Herzkohärenz zu entdecken. Förderliche Ansätze, die dabei helfen, den Stress im Zaum und dazu beitragen, emotionale Wirbelstürme auf Distanz zu halten.**

## **2 | Techniken und Methoden zur Selbstfürsorge**

### **2.1 | Die volle Achtsamkeit**

Es geht darum, im Augenblick die Aufmerksamkeit bewusst auf die Dinge zu richten, wie sie sind: auf unsere körperlichen Empfindungen, unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Verhaltensweisen; auf das, was wir sehen, hören, fühlen und schmecken, ohne das, was sich zeigt, zu bewerten oder zu verändern. Wenn unsere Emotionen nicht sprechen, drücken sie sich durch Körperempfindungen, Verhaltensweisen und automatische Gedanken aus, die manchmal die Form von Grübeleien annehmen. Bei der vollen Achtsamkeit nimmt man sich eine Auszeit, um die emotionalen Empfindungen gelassener zu beobachten und zu

empfangen und ihnen zu erlauben, da zu sein. Wenn sie regelmäßig praktiziert wird, hilft die Methode der vollen Achtsamkeit dabei, sich weniger über das Leid anderer aufzuregen. Sie hilft, den Geist von unnötigen Grübeleien zu befreien und bewahrt ganz allgemein unsere Gesundheit.

*Siehe die Rosinenübung als Experiment zum Entdecken.*

## 2.2 | Entspannung durch positive Visualisierung

Bei der Visualisierung projiziert man sich mental positive Bilder und verbindet sie über die fünf Sinne (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und geschmacklich) mit Emotionen und Empfindungen. Dabei kann es sich um einen Ort, eine Landschaft, eine reale oder imaginäre Situation handeln. Eine positive Visualisierung hilft Ihnen, sich von aufdringlichen und/oder unangenehmen Gedanken zu distanzieren und stressbedingte Spannungen zu lösen. Es ist ein gutes Mittel, um den Geist auf ruhigere Gefühle auszurichten.

*Siehe Übungsblatt „Eine positive Visualisierungssitzung leiten.“*

## 2.3 | Die Herzkohärenz

Der Herzrhythmus spiegelt den Zustand unserer Emotionen wider und verändert sich ständig. Wenn uns eine Emotion überkommt, verändert sich der Rhythmus. Bei Stress, zum Beispiel, steigt das Herzklopfen an. Umgekehrt können wir unsere Gefühlslage beeinflussen, indem wir den Herzschlag regulieren. Das ist es, was uns diese Methode bietet. Bei der Herzkohärenz lernt man, seine Atmung zu kontrollieren, um sich schneller zu beruhigen und Stress und Angst zu regulieren.

Die Methode lässt sich mit der Zahl **365** zusammenfassen:

- 3:** Dreimal täglich, nach dem Aufstehen, vor dem Mittagessen und am späten Nachmittag
- 6:** Sechs Atemzüge pro Minute, d. h. fünf Sekunden lang einatmen und fünf Sekunden lang ausatmen
- 5:** während fünf Minuten

Insgesamt 30 Atemzüge (ein Atemzug = einmal einatmen und ausatmen) während 5 Minuten.

*Siehe Übungsblatt „Herzkohärenz 365“.*



### ACHTSAMKEITSPUNKT

Mehr Präsenz für seine Emotionen zu entwickeln, ist ein Garant für Wohlbefinden am Arbeitsplatz!



### 3 | Den Jugendlichen helfen, Orientierungspunkte zu setzen

Das Jugendalter ist eine Zeit der Umwälzungen sowohl auf körperlicher als auch auf sozialer und emotionaler Ebene. Die Sorgen des/der Jugendlichen konzentrieren sich hauptsächlich auf diese Veränderungen, die als Kontrollverlust erlebt werden können und Stress und Angst verursachen..

Als sozialpädagogische Fachkraft ist es wichtig, den/ die Jugendliche(n) so früh wie möglich beim Erlernen der emotionalen Sprache zu begleiten. Dies wirkt sich positiv auf sein/ihr Sozialverhalten, seine/ihre

Fähigkeit, mit Stress in schwierigen Situationen umzugehen, seine/ihre Aggressionen zu bewältigen und seine/ihre Affekte auszudrücken, aus. Er/Sie wird sich besser anpassen können und ein größeres Verständnis dafür entwickeln, was für ihn/sie selbst und für andere wichtig ist. Indem wir ihm/ihr Aufschluss darüber geben, was in ihm/ihr vorgeht, ermöglichen wir ihm/ihr, sich neue Anhaltspunkte zu verschaffen, und tragen präventiv zu einer besseren psychischen Gesundheit bei.

Die Emotionen für sich selbst und in Beziehungen  
**POSITIV NUTZEN**

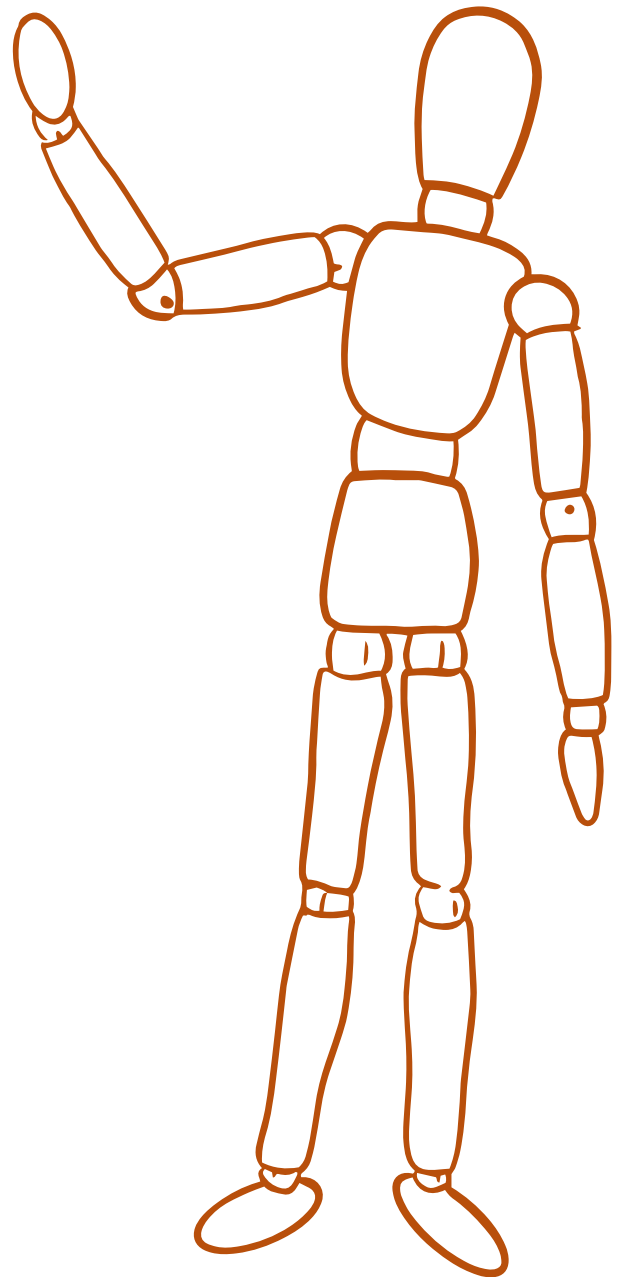
Die Emotionen bei sich selbst und beim Gegenüber  
**ERKENNEN**

Die Emotionen auf persönlicher Ebene und in Beziehungen  
**REGULIEREN**

Diese Emotionen **AUSDRÜCKEN** und den Ausdruck von Emotionen bei Jugendlichen erleichtern

Seine eigenen emotionalen Erfahrungen und die anderer **VERSTEHEN**

# 05 PRAKTISCHE ÜBUNGEN



# ARTIKULIERTE MARIONETTE



## Ziele

- Die Gesten und Haltungen kennen, die mit Emotionen verbunden sind
- Den Sinn für Körperbeobachtung entwickeln
- Seine Empfindungen und/oder seine momentane Stimmung mitteilen



## Zielpublikum

12 Jahre und älter

## Größe der Gruppe

4-12 Teilnehmer/innen



## Material

- Eine oder mehrere artikulierte Marionetten



## Dauer

15-25 Minuten



## Ablauf der Aktivität

Der/die Leiter/in lädt jede/n Jugendliche/n, der/die dies wünscht, ein, seine/ihre momentane Stimmung in der Gruppe mithilfe der Marionette auszudrücken (ohne zu sprechen).

Die anderen Teilnehmer/innen versuchen dann zu erraten, was durch die Haltung der Marionette ausgedrückt wird, indem sie ihre Sätze mit „Ich beobachte...“ beginnen und mit „Ich denke, er ist zufrieden, er ist glücklich...“ ergänzen. Beispiele: „Ich beobachte, dass der Kopf und der Körper gerade sind, ich beobachte, dass die Hände offen sind“.

Der/die Jugendliche bestätigt und ergänzt, wenn nötig. Der/die Leiter/in teilt die Redezeit der Teilnehmer/innen ein.



Variante: Die Aktivität kann in Untergruppen von 3 bis 4 Jugendlichen mit einer Marionette pro Untergruppe durchgeführt werden.

# LASST UNS ÜBER STRESS SPRECHEN



## Ziele

- Den Jugendlichen die Möglichkeit geben, über Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf den Körper nachzudenken
- Das Wissen der Jugendlichen über das Thema Stress verbessern
- Kritisches Denken entwickeln



## Zielpublikum

14 Jahre und älteren.

## Größe der Gruppe

9 - 16 Teilnehmer/in-Untergruppen von 4-5 Jugendlichen (wenn möglich gemischt)



## Material

- Post-it in 3 Farben
- Papier mit den „Debattensätzen“



## Dauer

50 - 60 Min



## Vorbereitung

- Bereiten Sie den Raum so vor, dass die Jugendlichen im Kreis sitzen (ohne Tisch)

Die Debatte ist eine Diskussion, die zwischen Personen stattfindet. Das Ziel besteht darin, verschiedene Standpunkte und Vorstellung zu einem gleichen Thema zu teilen. Es geht nicht darum, EINE richtige Antwort zu finden, zu sagen wer Recht oder Unrecht hat oder das Gesagte zu beurteilen und/oder zu bewerten. Ganz im Gegenteil: Der Sinn einer Debatte besteht darin, gemeinsam nachzudenken und dabei die individuellen Standpunkte zu respektieren.



## Ablauf der Aktivität

### 1. Phase (10 Minuten)

- Die Jugendlichen einladen, Platz zu nehmen.
- Den Rahmen der Animation festlegen (Respekt vor der Meinung jeder/jedes Einzelnen, keine Bewertung dessen, was gesagt wird, Timing...).
- Die Animation durch die Angabe des Themas und der verfolgten Ansätze ankündigen. Die verschiedenen Phasen der Animation erklären.
- Der Gruppe die 8 Sätze vorlesen, um sicherzugehen, dass das Vokabular gut verstanden wurde.
- Die Gruppe in Untergruppen mit mindestens 3 Jugendlichen aufteilen.

### 2. Phase (10-20 Minuten)

Auf der Grundlage eines Konsenses entscheidet jede Untergruppe aus den vorgeschlagenen Sätzen (insgesamt 8 Sätze):



2 Sätze, denen sie zustimmen (gekennzeichnet durch die Farbe eines Post-its).

2 Sätze, mit denen sie nicht einverstanden ist (gekennzeichnet durch eine andere Farbe des Post-its).

2 Sätze, denen sie mehr/weniger zustimmen (markiert durch die verbleibende Farbe des Post-its)

- Verteilen Sie die Animationsblätter in jeder Untergruppe.
- Der/die Leiter/in verwaltet die Zeit und geht an den Untergruppen vorbei, um sicherzugehen, dass alles gut läuft.
- Die Jugendlichen diskutieren in den Untergruppen und einigen sich darauf, den 6 Sätzen eine bestimmte Farbe von Post-it zuzuordnen.

### 3. Phase (15-30 Minuten))

- Der/die Leiter/in lädt dann die Untergruppen ein, sich wieder in der großen Gruppe niederzulassen und erinnert an den Rahmen der Debatte in der großen Gruppe.
- Der/die Leiter/in nimmt einen beliebigen Satz und bittet eine erste Untergruppe, ihre Position zu erläutern und ihre Wahl zu begründen. Wenn die Debatte ins Stocken gerät, ist es an der Zeit, zu einem zweiten Satz überzugehen, und so mit den folgenden Sätzen weiterzufahren. Es ist nicht notwendig, alle Sätze durchzugehen. Wichtig ist, dass die Jugendlichen während der gesamten Animation debattieren.
- Der/die Leiter/in leitet die Debatte, indem er/sie die Untergruppen nacheinander sprechen lässt (ohne sie zum Sprechen zu zwingen) und zum nächsten Satz übergeht,

wenn der Satz von der großen Gruppe ausreichend diskutiert worden ist.

- Der/die Leiter/in schließt die Debatte ab, indem er/sie einige der wichtigsten Punkte zusammenfasst, die sich aus den Gesprächen ergeben haben. Die Jugendlichen können sich auch zu ihren Gefühlen während der Animation äußern. Der/die Leiter/in bedankt sich bei den Teilnehmer/innen

### Beispielsätze für die Debatte

1. Wenn sich Dinge ändern, fühle ich mich gestresst.
2. Man erlebt Stress, wenn man Angst hat.
3. Mit Stress kann ich leicht umgehen!
4. Stress ist gut, um sich zu motivieren.
5. Die Schule stresst vor allem die Eltern.
6. Wenn es keine sozialen Netzwerke gäbe, wären wir weniger gestresst
7. Dein Stress, mein Stress, das ist alles das Gleiche!

### Einige Anhaltspunkte für die Leitung der Debatte

Die Rolle des/der Leiter/in besteht darin, das Wort zirkulieren zu lassen und sicherzustellen, dass die Jugendlichen verstehen, was vorgelegt und diskutiert wird. Er/sie fördert den Austausch mit verschiedenen Techniken: durch Umformulierungen, offene Fragen oder indem er/sie die Frage an die Gruppe zurückgibt. Der/die Leiter/in nimmt eine möglichst „neutrale“ Position ein. Seine/ihre Meinung wird nur dann geäußert, wenn die Gruppe explizit danach fragt.

# RELAX



## Ziele

- Den Sinn für die Beobachtung der Körperempfindungen entwickeln
- Eine Visualisierungstechnik erproben, um schnell einen entspannten Zustand zu erreichen



## Zielpublikum

12 Jahre und älter

## Größe der Gruppe

2 - 15 Teilnehmer/innen



## Material

- Zeichenpapier
- Buntstifte



## Dauer

15-35 Minuten



## Vorbereitung

- Ein Blatt Papier und Buntstifte verteilen



## Ablauf der Aktivität

### 1. Phase

Der/die Leiter/in erklärt: Wenn wir ein angenehmes, behagliches Gefühl erleben, entspannt und lockert sich unser Körper, wir fühlen uns entspannt, relaxt! Wenn „relax“ ein Tier, ein Gegenstand, ein Baum oder eine Pflanze wäre, was wäre es dann?

### 2. Phase

Der/die Leiter/in schlägt vor, für einige Augenblicke die Augen zu schließen und sich so genau wie möglich vorzustellen, wie „relax“ aussehen würde, indem man seine Form, seine Farben, seine Textur, seinen Geruch... visualisiert. Nach 30 Sekunden schlägt der/die Leiter/in vor, die Augen zu öffnen.

### 3. Phase

Anschließend geht es darum, 10 Minuten lang mit möglichst vielen Farben zu zeichnen, was in der vorherigen Übung aufgetaucht ist (es handelt sich nicht um einen Malwettbewerb).

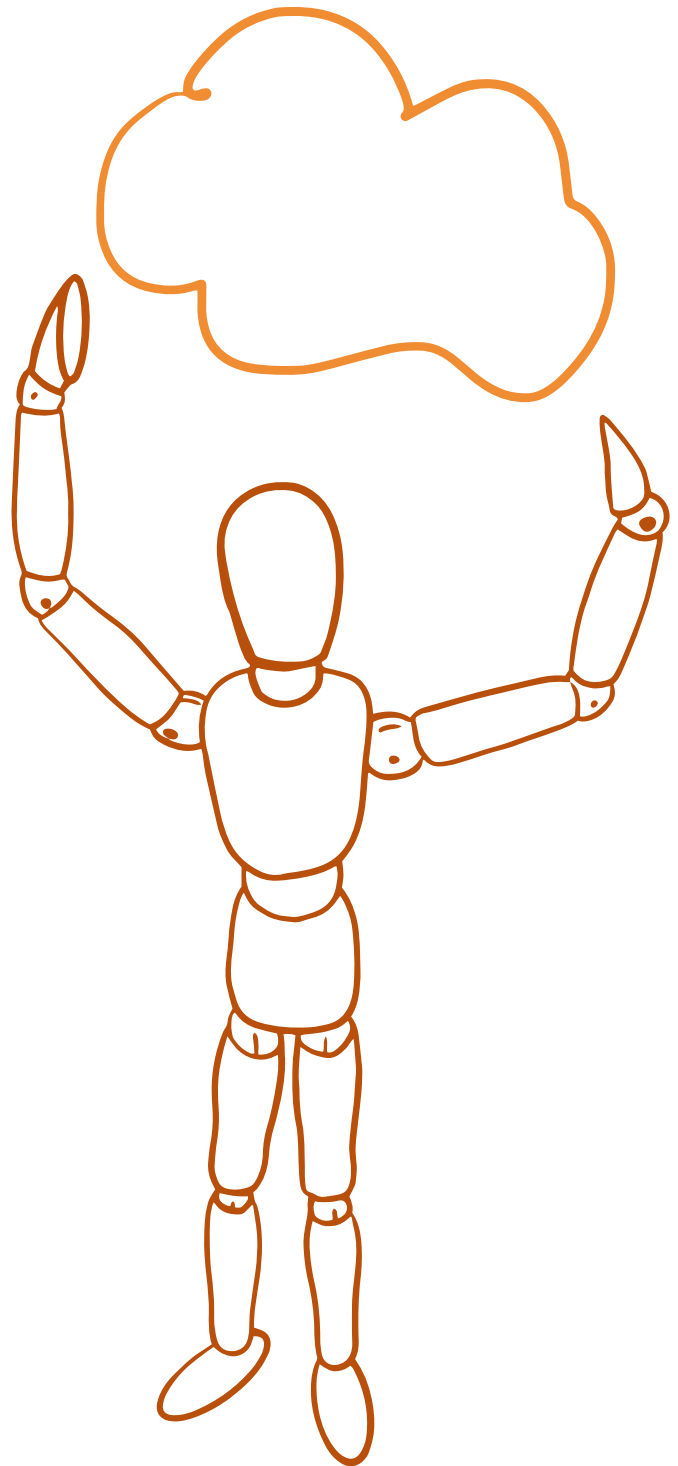
#### 4. Phase

Nach Ablauf der 10 Minuten (oder früher, wenn die Jugendlichen fertig zu sein scheinen) schlägt der/die Leiter/in vor, die Stifte abzu-legen. Dann fordert er/sie die Jugendlichen auf, sich vorzustellen, dass sie dieses Mal zu dem „Relax“ werden, an das sie gedacht haben (Objekt, Tier, Baum, Pflanze...). Die Idee ist, den Körper in diesen „Relax“-Zustand zu bringen und zu beobachten, wie sich die Empfindungen und die Atmung verändern.

Die Aktivität kann eventuell mit einem Austausch in der großen Gruppe um die vierte Phase herum fortgesetzt werden.

#### 5. Phase

Die Aktivität endet mit der Erklärung, dass man schnell wieder in einen entspannten Zustand gelangen kann, indem man sich mit seinem inneren Raum „relax“ in Verbindung setzt.



# STOP-PAUSE



## Ziele

- Seine Emotionen besser kennen
- Training zur Beobachtung



## Zielpublikum

14 - 18 Jahre

## Größe der Gruppe

1 - 12 Teilnehmer/innen



## Dauer

3 - 5 Minuten für die erste Phase  
10 - 20 Minuten für die Nachbesprechung (fakultativ)



## Vorbereitung

- Den Jugendlichen anbieten, sich bequem auf einen Stuhl zu setzen.
- Die verschiedenen Phasen der Animation erklären
- An die guten Regeln für das Verhalten in der Gruppe erinnern



## Ablauf der Aktivität

### 1. Phase

Der/die Leiter/in ruft dazu auf, alle Aktivitäten zu stoppen, sich aufzurichten, die Beine auszustrecken, die Füße flach auf den Boden zu stellen und die Hände auf die Oberschenkel zu legen. Dann sollten die Augen für einige Sekunden geschlossen ein Punkt vor sich fixiert werden. Der/die Leiter/in führt durch die Sitzung und lässt zwischen den einzelnen Fragen einige Sekunden verstreichen.

### **Anweisung: Ich beobachte, was in mir vorgeht. Ich stelle mir diese Fragen innerlich.**

- Wie fühle ich mich jetzt gerade?
- Welches Gefühl durchströmt mich gerade?
- Fühle ich mich ruhig, entspannt oder gelassen?
- Fühle ich mich unruhig, genervt oder ungeduldig?
- Fühle ich mich gelangweilt, traurig oder besorgt oder fühle ich mich vielleicht sogar fröhlich?

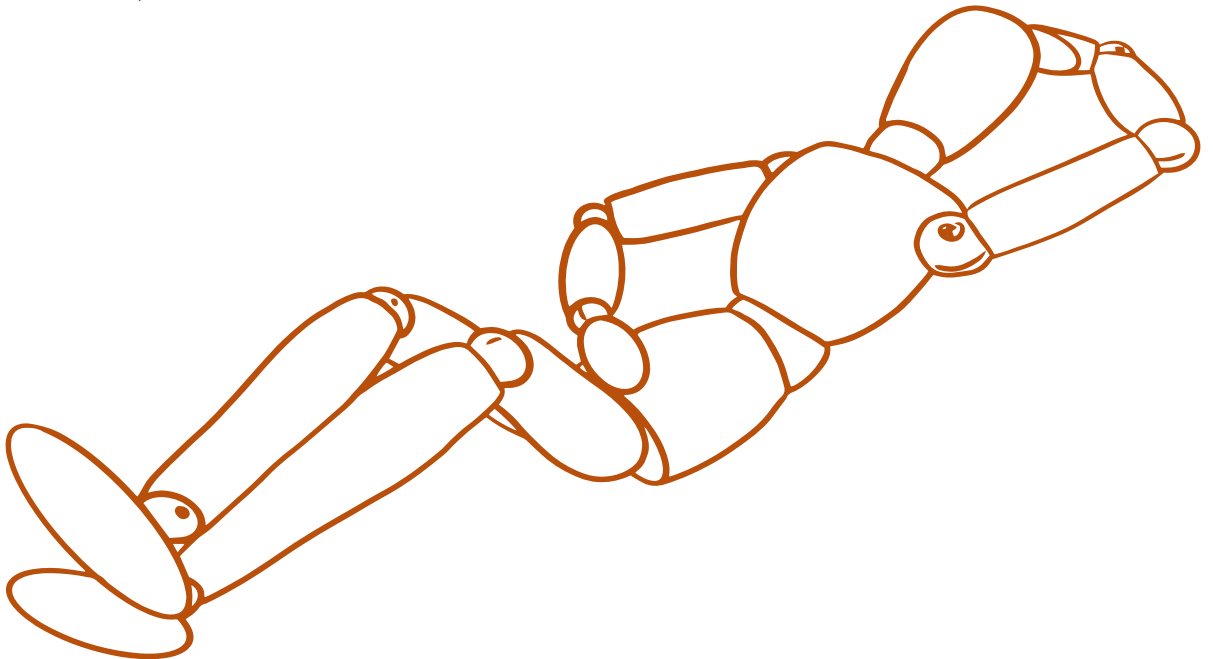
Der/die Leiter/in schlägt vor, lange einzuatmen, langsam auszuatmen, die Augen zu öffnen, zu gähnen und sich sanft zu strecken.

## 2. Phase

Der/die Leiter/in bietet Zeit für eine Nachbesprechung mit den Jugendlichen an.

### Fragen zur Nachbesprechung:

- Was habt ihr beobachtet?
- Welche Gedanken sind aufgekommen?
- Habt Ihr etwas Bestimmtes im Körper gespürt? War es ein Gedanke, ein Gefühl?
- An welcher Stelle des Körpers ist dieses Gefühl aufgetreten (Gesicht, Rücken, Bauch...)?



# AUF DIE BOTSCHAFTEN DES KÖRPERS HÖREN



## Ziele

- Lernen, die mit Emotionen verbundenen Körpersignale zu beobachten.
- Die Fähigkeit entwickeln, emotionale Signale schnell zu erkennen.



## Zielpublikum

14 - 18 Jahre

## Größe der Gruppe

2 - 12 Teilnehmer/innen



## Material

- Arbeitsblatt „6 Männchen“
- Buntstifte



## Dauer

10 - 20 Minuten



## Vorbereitung

- Die Jugendlichen aufstellen
- Das Arbeitsblatt „6 Männchen“ sowie Buntstifte verteilen.



## Ablauf der Aktivität

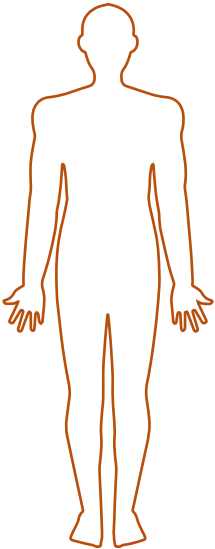
Der/die Leiter/in schlägt den Jugendlichen vor, an eine kürzlich vorgekommene Situation oder ein Ereignis zu denken, das Stress, Angst oder Sorge ausgelöst hat.

Der/die Leiter/in fordert die Jugendlichen auf, die Bereiche des Körpers, in denen sich die Emotionen bemerkbar machen, farbig zu markieren.

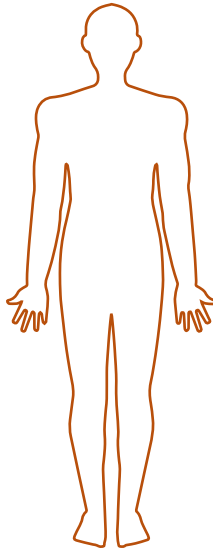
Die Jugendlichen auffordern, das Gleiche zu tun, indem sie sich an eine angenehme und freudige Situation oder ein Ereignis erinnern.

Je nach verfügbarer Zeit, die gleiche Übung mit den 6 Basisemotionen durchführen.

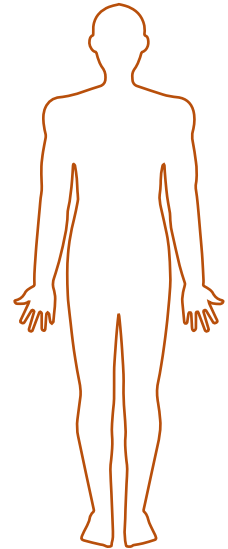
**Wenn ich Angst habe,  
empfinde ich:**



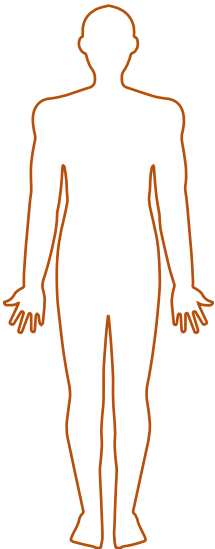
**Wenn ich wütend bin,  
empfinde ich:**



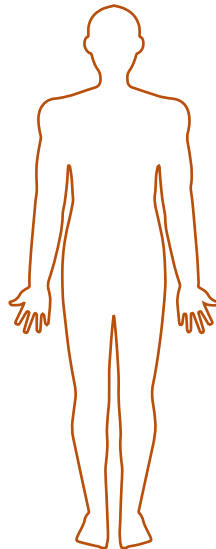
**Wenn ich traurig bin,  
empfinde ich:**



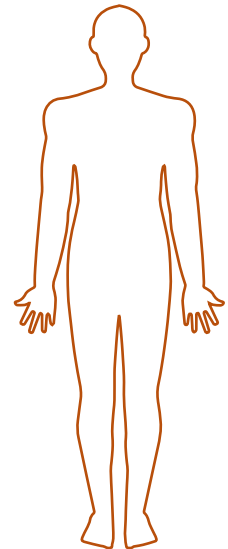
**Wenn ich mich freue,  
empfinde ich:**



**Wenn ich angewidert bin,  
empfinde ich:**



**Wenn ich überrascht bin,  
empfinde ich:**



# DER SORGENSACK



## Ziele

- Die Ursachen von Stress ausmachen
- Die Identität von Stress abbauen



## Zielpublikum

14 - 18 Jahre

## Größe der Gruppe

2 - 15 Teilnehmer/innen



## Material

- Ein Zeichenblatt und Buntstifte
- Das Arbeitsblatt „Den Stress in kleinen Schritten abbauen“



## Dauer

15 - 20 Minuten



## Vorbereitung

- Die Anweisungen erklären



## Ablauf der Aktivität

### In einem 1. Schritt:

- Der/die Leiter/in teilt jedem/jeder ein weißes Blatt Papier aus.
- Der/die Leiter/in fordert die Jugendlichen dann auf, einen Sack mit Ästen zu zeichnen, die daraus herausragen. Auf jeden Ast werden die verschiedenen Stressquellen des Augenblicks geschrieben (eigene Sorgen, Ängste, stressauslösende Situationen, Bedenken...).

### In einem 2. Schritt:

- integriert der/die Teilnehmer/in die verschiedenen in der 1. Spalte erhobenen Stress auslösenden Faktoren in die untenstehende Tabelle.
- Anschließend kreuzt er/sie die Kategorie an, zu der der Stress auslösende Faktor gehört.



## SEINEN STRESS SCHRITTWEISE ABBAUEN

Stressfaktoren in meinem Sorgesack	Das Gefühl haben, nur wenig Kontrolle zu haben	Unerwartetes oder unvorhersehbares Ereignis	Neues Ereignis	Bedrohtes Ego oder bedrohte Person

# POST-IT DER LAUNEN



## Ziele

- Sich zu Beginn einer Aktivität oder eines Tages bewegen.
- Sich darin üben, seine Gefühle zu benennen
- Mit der Gruppe den eigenen inneren Wetterbericht teilen
- Mit der Gruppe ein Mosaik von Tagesstimmungen aufbauen



## Zielpublikum

14 - 25 Jahre

## Größe der Gruppe

4 - 15 Teilnehmer/innen



## Material

- Post-it
- Eine Tafel oder eine Wand, wo man die Post-it kleben kann



## Dauer

10 - 20 Minuten, je nach Gruppe



## Vorbereitung

- Die Teilnehmer/innen in einem Kreis aufstellen
- Jedem/r Teilnehmer/in 2 Post-its geben.



## Ablauf der Aktivität

- Der/die Leiter/in fordert die Teilnehmer/innen auf, ihre Stimmung des Tages in einem einzigen Wort festzuhalten. Dazu können die beiden Post-its verwendet werden.
- Der/die erste Teilnehmer/in kommt und klebt sein/ihr Post-it an die Tafel, wobei er/sie es frei anbringen kann.
- Der/die Leiter/in fordert dazu auf, seine/ihre Wahl zu kommentieren.
- Alle kommen nacheinander an der Reihe und legen ihren Post-it an, wobei sie versuchen, sie nach Themen zu gruppieren, um ein Mosaik der Tagestimmungen zu bilden.
- Die Teilnehmer/innen können Fragen stellen.
- Wenn alle Teilnehmer/innen ihren Post-it abgegeben haben, fragt der/die Leiter/in die Gruppe, ob ein Trend erkennbar ist.

# DAS AKTIVE ZUHÖREN IN AKTION



## Ziele

- Das aktive Zuhören praktizieren
- Üben, um es anderen zu erleichtern, ihre Gefühle auszudrücken



## Zielpublikum

14 - 25 Jahre

## Größe der Gruppe

4 - 12 Teilnehmer/innen



## Dauer

15 - 30 Minuten, je nach Größe der Gruppe



## Vorbereitung

- Zweiergruppen bilden
- Die Anweisungen erklären



## Ablauf der Aktivität

Jede/r Teilnehmer/in wählt ein Thema oder eine erlebte Situation.

Der/die Leiter/in verwaltet die Zeit.

### 1. Phase

- Ein/e Teilnehmer/in „A“ schildert 3 Minuten lang seine/ihre Situation. „B“ hört zu, ohne seinen/seine Partner/in zu unterbrechen (aktives Zuhören).
- Anschließend reagiert der/die Partner/in „B“ 2 Minuten lang nach den Prinzipien des aktiven Zuhörens (Reformulierung, offene Fragen zum emotionalen Erlebten).
- Eine weitere Runde von 5 Minuten wird wiederholt. Der/die Teilnehmer/in „B“ äußert sich 3 Minuten lang, während „A“ zuhört.

### 2. Phase

- Der/die Leiter/in lädt die Teilnehmer/innen zu einer Nachbesprechung in der großen Gruppe ein, bei der die Elemente des aktiven Zuhörens (was es erleichtert und was es behindert) und die natürlichen Reaktionstendenzen hervorgehoben werden.

# VORGANG DER ENT- ZIFFERUNG



## Ziele

- Das emotional Erlebte in Worte fassen.
- Seine körperlichen Empfindungen beobachten
- Sich in gewaltfreier Kommunikation üben
- Seine Kapazitäten im aktiven Zuhören verbessern



## Zielpublikum

14 - 25 Jahre

## Größe der Gruppe

4 - 12 Teilnehmer/innen



## Material

- Arbeitsblatt „Emotionale Entzifferung“
- Etwas zum Schreiben



## Dauer

20 - 30 Minuten



## Vorbereitung

- Eine oder mehrere Arbeitsblätter „Emotionale Entzifferung“ verteilen, die verschiedenen Sprechblasen durchgehen und Beispiele geben.
- Die Anweisungen erklären
- Zweiergruppen bilden



## Ablauf der Aktivität

### 1. Phase (+/- 10 Minuten)

- Der/die Leiter/in fordert die Jugendlichen auf, sich an einen Moment, eine Situation oder ein Ereignis zu erinnern, in dem sie sich nervös, angespannt, wütend, fröhlich, als Spaßvogel oder sehr entspannt, ängstlich usw. gefühlt haben.
- Jede/r füllt individuell das Blatt „Emotionale Entzifferung“ aus und schreibt auf, was er/sie beobachtet hat und was direkt mit dem Moment, der Situation oder dem Ereignis zusammenhängt.
- Bildung von Zweiergruppen

### 2. Phase (+/- 10 Minuten)

- Nach etwa zehn Minuten teilt der/die Partner/in „A“ seinem/er Partner/in „B“ die Situation mit, die es auf seinem Arbeitsblatt beschrieben hat, und achtet darauf, in der „Ich-Form“ zu sprechen. Der/die Partner/in „B“ hört zu, ohne zu unterbrechen.
- Wenn „A“ fertig ist, formuliert „B“ um und stellt „A“ eine einzige Frage. Danach ist „B“ an der Reihe, „A“ zu erzählen, was er/sie auf seinem/ihrer Arbeitsblatt aufgeschrieben hat. A hört zu, ohne zu unterbrechen, formuliert dann um und stellt B eine Frage.



Die Übung wird mit mehreren Situationen oder einem besonderen Ereignis, das sich in der Gruppe ereignet hat, wiederholt.

# ARBEITSBLATT ENTZIFFERUNG DER EMOTIONEN



SITUATION - EREIGNIS - TATSACHE

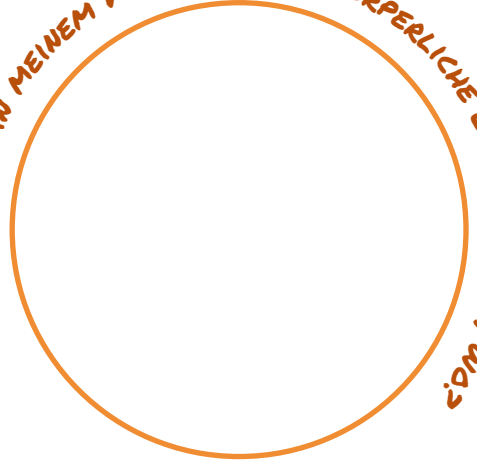
EMOTION



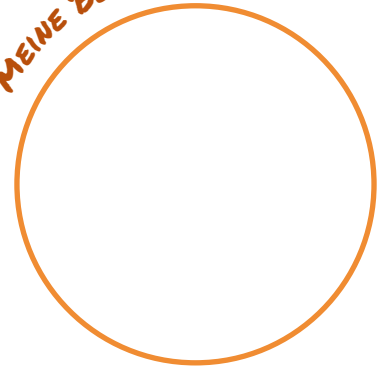
WAS ICH MIR SAGE, MEINE GEDANKEN



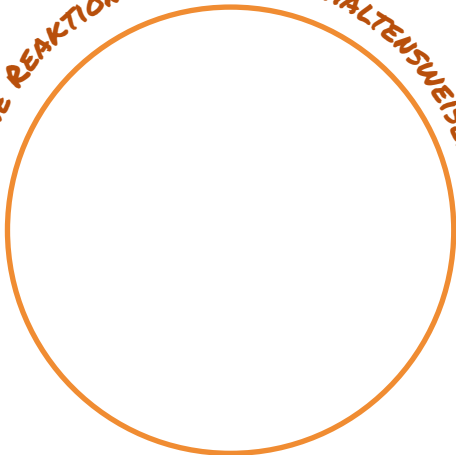
WAS ICH IN MEINEM KÖRPER FÜHLE/KÖRPERLICHE EMPFINDUNGEN, WAS



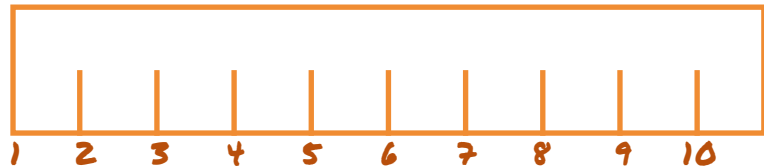
MEINE BEDÜRFNISSE



MEINE REAKTIONEN/MEINE VERHALTENSWEISEN



INTENSITÄT DER EMOTIONEN



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# DIE HERZKOHÄRENZ 365



## Ziele

- Die Wahrnehmung von Stress reduzieren.
- Üben, eine innere Ruhe herzustellen
- Die Ängstlichkeit verringern



## Zielpublikum

12 Jahre und mehr

## Größe der Gruppe

1 - 20 Teilnehmer/innen



## Material

- Version 1: Smartphone mit App/visueller Aufzeichnung
- Version 2: Blatt Papier und Stift



## Dauer

5 - 7 Minuten



## Vorbereitung

- Das Prinzip und die Vorteile der Herzkohärenz erklären (siehe Theorie).
- Bequem (mit geradem Rücken) an einem ruhigen Ort sitzen, um nicht gestört zu werden.



## Ablauf der Aktivität

Die Praxis der Herzkohärenz lässt sich mit der Zahl **365** zusammenfassen:

**3:** Dreimal am Tag;

**6:** Sechs Atemzüge pro Minute, d. h. fünf Sekunden lang einatmen und fünf Sekunden lang ausatmen;

**5:** Während 5 Minuten.

- **Version 1** mit einer Online-App: So müssen Sie nicht zählen und können die Übung die ganze Zeit über durchführen.
- **Version 2** mit einem Timer: Den Timer auf 5 Minuten einstellen. Wellen auf ein Blatt Papier zeichnen. Beim Einatmen geht der Stift nach oben, der Brustkorb hebt sich, beim Ausatmen geht der Stift nach unten, der Brustkorb senkt sich.

# DIE NACHAHMUNG VON EMOTIONEN



## Ziele

- Die Aufmerksamkeit für Emotionen und die richtigen Worte, um sie auszudrücken, entwickeln.
- Die eigenen Emotionen und die der anderen erkennen.



## Zielpublikum

12 - 18 Jahre

## Größe der Gruppe

4 - 12 Teilnehmer/innen



## Material

- Ein Kartenspiel über die Emotionen pro Untergruppe



## Dauer

15 - 20 Minuten



## Vorbereitung

- Eine Kartenserie vorsehen, die die einfach nachzunehmenden Emotionen veranschaulichen.
- Gruppen von 4 Jugendlichen bilden
- Der/die Leiter/in verwaltet die Zeit



## Ablauf der Aktivität

- Der/die erste Teilnehmer/in zieht eine „Emotionskarte“.
- Er/sie ahmt die Emotion, die auf der Karte steht, pantomimisch nach (ohne Worte), damit die anderen sie erraten können. Erlaubt sind Haltungen, Mimik, Körperausdrücke, Körperbewegungen und Mikro-Ausdrücke.
- Der/die Leiter/in fordert dazu auf, die Emotion zu erraten und ihre Wahl zu begründen, indem sie sich auf alles stützt, was beobachtbar ist: Verhalten, Einstellungen, Bewegungen...
- Wenn die Untergruppe etwas herausgefunden hat, setzt sich der/die Spieler/in, der/die Nachahmung gemacht hat, wieder hin und der/die Nächste ist an der Reihe.

# GEDANKEN NIEDERSCHREIBEN



## Ziele

- Lernen, Gedanken und Gefühle in Bezug auf einen Sachverhalt, eine Situation oder eine Person schriftlich auszudrücken.



## Zielpublikum

14 - 18 Jahre

## Größe der Gruppe

1 - 15 Teilnehmer/innen



## Material

- Ein Bleistift, ein kleines Notizbuch, einige Blätter Papier.
- Ein Timer



## Dauer

5 - 15 Minuten



## Vorbereitung

- Die Anweisungen und Nutzen der Aktivität erklären



## Ablauf der Aktivität

### Version 1: die lockere Schrift

- Nehmen Sie ein Blatt Papier und lassen Sie 5 Minuten lang ein erstes, ein zweites, ein drittes Wort und so weiter kommen. Es geht darum, die Wörter, die mit den momentanen Gedanken verbunden sind, in der Reihenfolge, in der sie kommen, zu setzen, ohne Zensur und ohne auf die üblichen Einschränkungen des Schreibens zu achten (Interpunktion, Rechtschreibung, Grammatik...).
- Nach Ablauf der 5 Minuten eine Pause einlegen, indem man einige Atemzüge macht und ein paar Schritte geht.
- Sich nach einer Pause in Ruhe noch einmal nachlesen.

### Version 2: die nicht-lineare Schrift

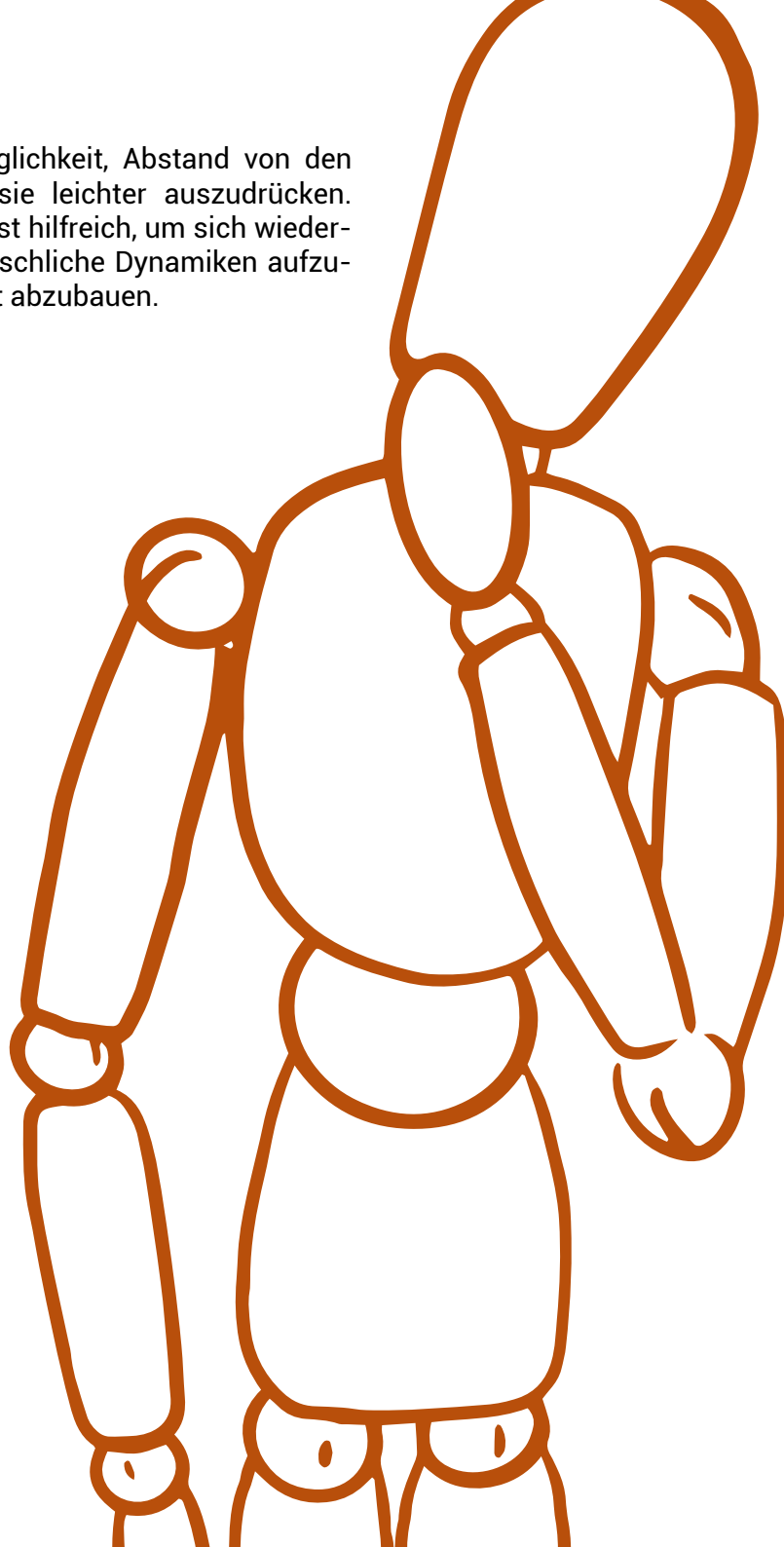
- Ausgehend von einer einfachen Form oder Zeichnung (Herz, Spirale, Wellen, Wolke...) die Wörter oder Sätze so schreiben, wie sie sich ergeben, ohne nachzudenken, als würden wir zu jemandem sprechen, dem wir völlig vertrauen. Es ist möglich, das Blatt in verschiedene Richtungen zu drehen.



Die Idee eines persönlichen Tagebuchs kann durch diese Schreibaktivitäten initiiert werden.



Kreatives Schreiben ist eine gute Möglichkeit, Abstand von den eigenen Gefühlen zu gewinnen und sie leichter auszudrücken. Seine Gedanken auf Papier zu bringen ist hilfreich, um sich wiederholende persönliche und zwischenmenschliche Dynamiken aufzuspüren, aber auch, um Stress und Angst abzubauen.



# EINE BELIEBTE EMOTION



## Ziele

- Lernen, seine Gefühle mitzuteilen und den Gefühlen anderer zuzuhören.
- Begreifen, dass jeder Mensch alle Arten von Emotionen erlebt.
- Die Emotionen besser kennen lernen



## Zielpublikum

14 - 18 Jahre

## Größe der Gruppe

4 - 15 Teilnehmer/innen



## Material

- Eine Kiste
- Papierstreifen



## Dauer

15 - 30 Minuten



## Vorbereitung

- Die Teilnehmer/innen in einem Kreis aufstellen
- Die 6 grundlegenden Emotionen erinnern und diese an der Tafel aufschreiben.
- An die Regeln für den Austausch erinnern.
- Jedem/r Teilnehmer/in 1 Streifen Papier geben.



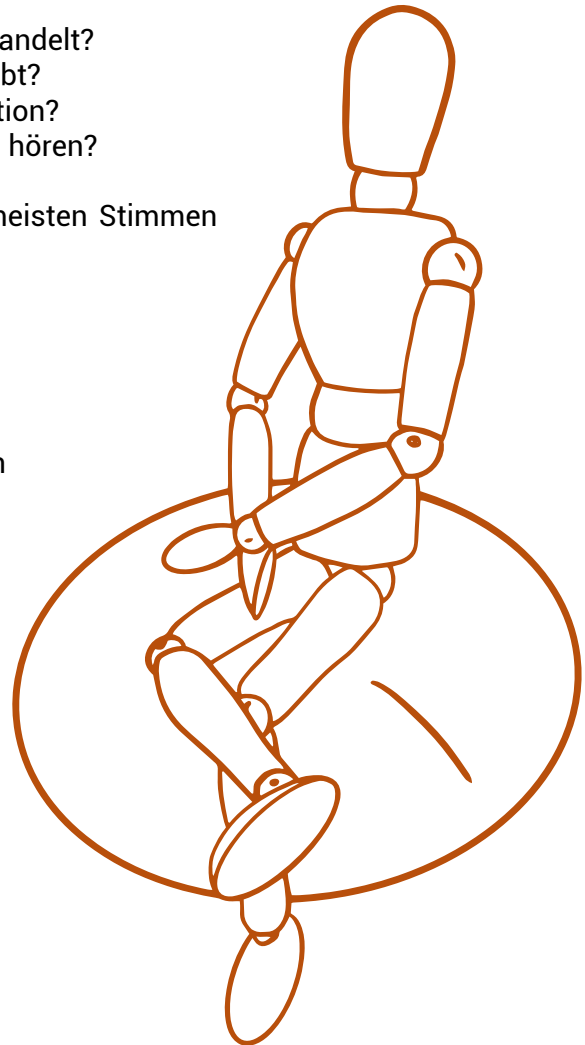
## Ablauf und Anweisungen

- Der/die Leiter/in fordert die Teilnehmer/innen auf, die Antwort auf folgende Frage anonym aufzuschreiben: Welche Emotion empfinden Sie am häufigsten?
- Wenn die Teilnehmer/innen fertig sind, wird das gefaltete Blatt in die Kiste gelegt.
- Der/die Leiter/in öffnet dann die Kiste und notiert die Anzahl der Stimmen neben jeder Emotion an der Tafel.
- Die Emotion mit den meisten Stimmen wird für den Austausch in der Großgruppe ausgewählt.
- Der/die Leiter/in leitet den Austausch ein und lässt das Wort zirkulieren.

## Beispiele für Fragen:

- In welchen Momenten erleben Sie diese Emotion besonders?
- Welche Situationen lösen diese Emotion aus?
- Woran erkennt man, dass es sich um diese Emotion handelt?
- Was passiert im Körper, wenn man diese Emotion erlebt?
- Welche Bedürfnisse verbergen sich hinter dieser Emotion?
- Was wird passieren, wenn wir nicht auf diese Emotion hören?
- Was können wir tun, um diese Emotion zu befreien?
- Warum hat diese Emotion Ihrer Meinung nach die meisten Stimmen erhalten?

→ Je nach Zeit kann man die gleiche Übung mit der Emotion durchführen, die die zweitmeisten Stimmen erhalten hat.



# GEFÜHRTE VISUALISIERUNG



## Ziele

- Das Mentale loslassen
- Einen Zustand der Entspannung fördern
- Die Nutzung der 5 Sinne und der imaginativen Fähigkeiten anregen



## Zielpublikum

10 Jahre und älter

## Größe der Gruppe

1 - 20 Teilnehmer/innen



## Dauer

3 - 10 Minuten



## Vorbereitung

- Ein Thema wählen, das die Teilnehmer/innen interessiert (Naturlandschaft, Aktivitäten im Freien, Urlaub, Videospiele...).



## Ablauf und Anweisungen

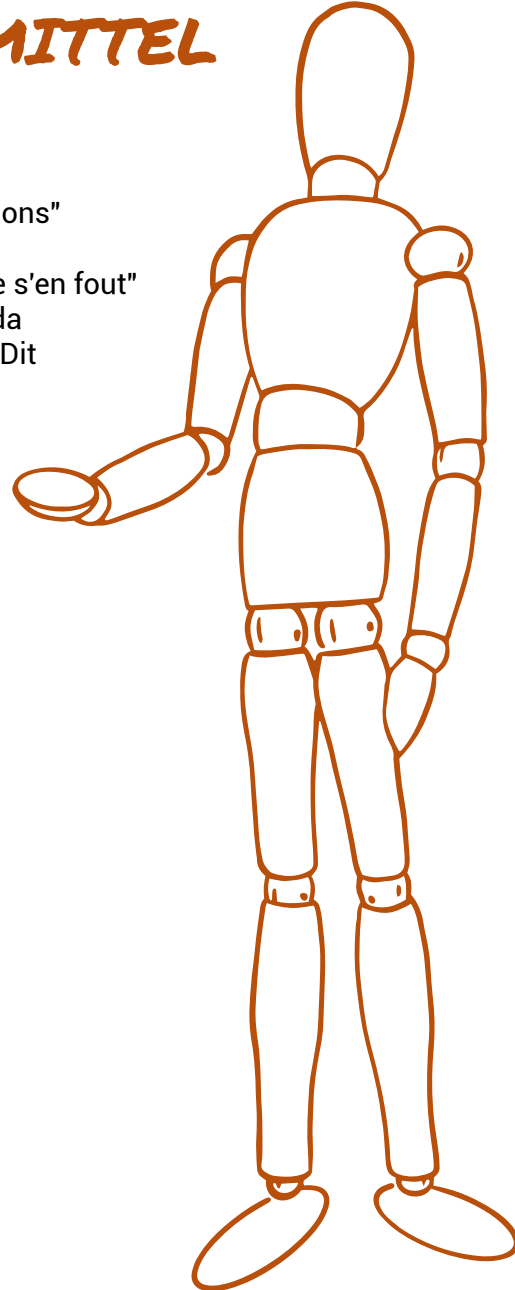
- Der/die Leiter/in beginnt die Visualisierungs-Sitzung, indem er/sie vorschlägt, gemeinsam einige Atemzüge zu machen. Er/sie fährt fort und bittet darum, sich einen angenehmen und schönen Ort vorzustellen, einen Ort, an dem sie sich wohl fühlen, entspannt sind... (Stille).
- Der/die Leiter/in schlägt dann vor, zu sehen, was es an diesem angenehmen Ort zu entdecken gibt... die Klänge und Geräusche zu hören... die Gerüche dieses Ortes zu riechen... und dann die Empfindungen zu spüren, die sich im Körper einstellen.
- Wenn die geführte positive Visualisierung endet, ist es ideal, sich noch einen Moment der Stille zu gönnen, gefolgt von drei tiefen Atemzügen.
- Der/die Leiter/in schlägt dann vor, die Augen langsam zu öffnen, wenn man sich bereit fühlt, die Finger und Füße zu bewegen und sich zu strecken, um dann langsam wieder mit den Aktivitäten fortzufahren.

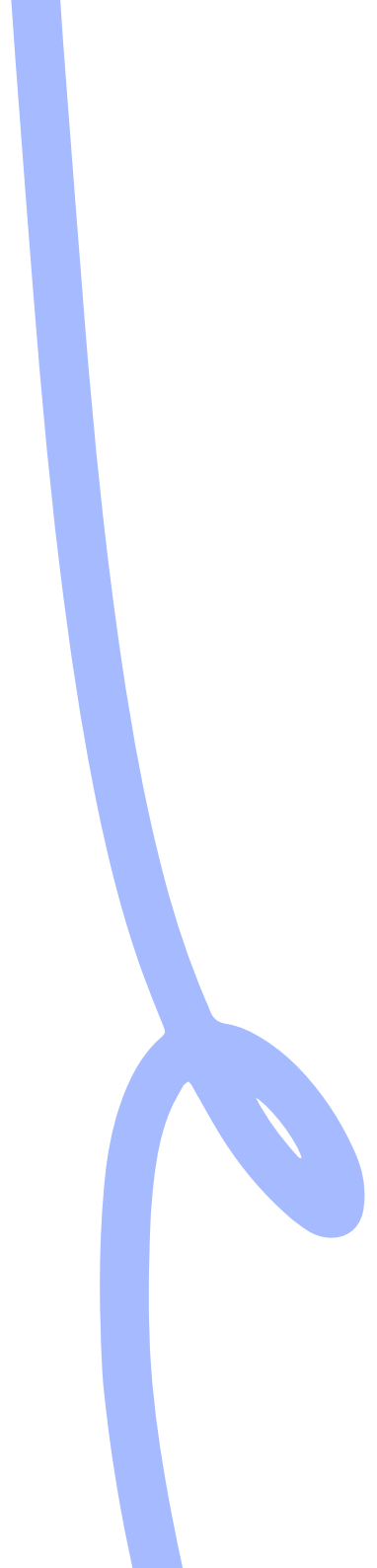


Eine geführte Visualisierung ist wie eine angenehme und beruhigende Reise in die Mitte seines eigenen Selbst.

## AUTRES HILFSMITTEL

- Kartenspiel "Dixit"
- Kartenspiel "Resilio"
- Kartenspiel "Le langage des émotions"  
(Sprache der Emotionen)
- Youtube-Videos: "Et tout le monde s'en fout"  
- Fabrice de Boni und Axel Lattuada
- Das Emotionsrad von l'Autrement Dit







## Bibliografie

1

- Les émotions au fil des ans : Naître et grandir
- Expliquer les émotions : « C'est pas sorcier : Joie, peur, tristesse, colère... »

2

- Le décodeur des émotions - Yves-Alexandre Thalman, First Éditions
- Émotions, mode d'emploi - Christel Petitcollin, Jouvence Éditions
- Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent - Adele Faber et Elaine Mazlish, Éditions Phares
- Antimanuel d'adolescence - Michel Fize, Les Éditions de l'Homme
- Le trauma, comment s'en sortir - Caroline Hingray et Wissam El-Hage, Édition De Boeck
- [www.mpedia.fr/art-crise-adolescence-comprendre-accompagner-adolescent/](http://www.mpedia.fr/art-crise-adolescence-comprendre-accompagner-adolescent/)
- [www.prevention-depression.lu/pour-les-personnes-concernees/pour-les-jeunes/la-depression-chez-les-adolescents/](http://www.prevention-depression.lu/pour-les-personnes-concernees/pour-les-jeunes/la-depression-chez-les-adolescents/)

3

- La PNL : Communiquer autrement - Catherine Cudicio, Éditions Eyrolles Pratiques.
- Carl Rogers et l'action éducative, Éditions Broché.
- Dossier « Mieux vivre ses émotions » - Cerveau&Psycho - oct2009.
- [www.resilience-psy.com/les-techniques-de-communication-dans-la-relation-daide-psychologique-la-reformulation-ecoute-active/#le-contenu-de-la-reformulation](http://www.resilience-psy.com/les-techniques-de-communication-dans-la-relation-daide-psychologique-la-reformulation-ecoute-active/#le-contenu-de-la-reformulation)

4

- Cahier thématique Ancrage - L'intelligence émotionnelle en contexte de formation, Resonance.
- Les Guides Pratiques - Du bon usage des émotions au travail - Est éditeur.
- Méditer, jour après jour - Christophe André - Édition L'Iconoclaste.

