

Emotionales Intelligenz-Training für Sportlehrkräfte

Sammlung mit Übungen und Spielen für den Unterricht

Pia Zajonz

Inhaltsverzeichnis

Übungen für den Umgang mit den eigenen Emotionen	3
Das Koordinatensystem der Gefühle	3
<i>Arbeitsblatt – Koordinatensystem der Gefühle</i>	4
Partnerexperiment Ausdruck	5
Debriefing von Emotionen	6
<i>Arbeitsblatt – Debriefing von Emotionen</i>	7
Slow Paced Breathing	8
Das hilfreiche Gefühl	9
Spiele zur Schulung emotionaler Kompetenzen der Schüler*innen	10
Spielball der Gefühle	10
Emotionale Gesichter in Bewegung	11
Kommunikationsübung	12
Seiltanz	13
Märchen Schnick Schnack Schnuck	14

Übungen für den Umgang mit den eigenen Emotionen

Das Koordinatensystem der Gefühle

Geförderte Emotionale Kompetenz

Identifikation von eigenen Emotionen

Material

Blatt Papier

Stift

Liste mit Emotionen

Dauer

10 bis 20 Minuten

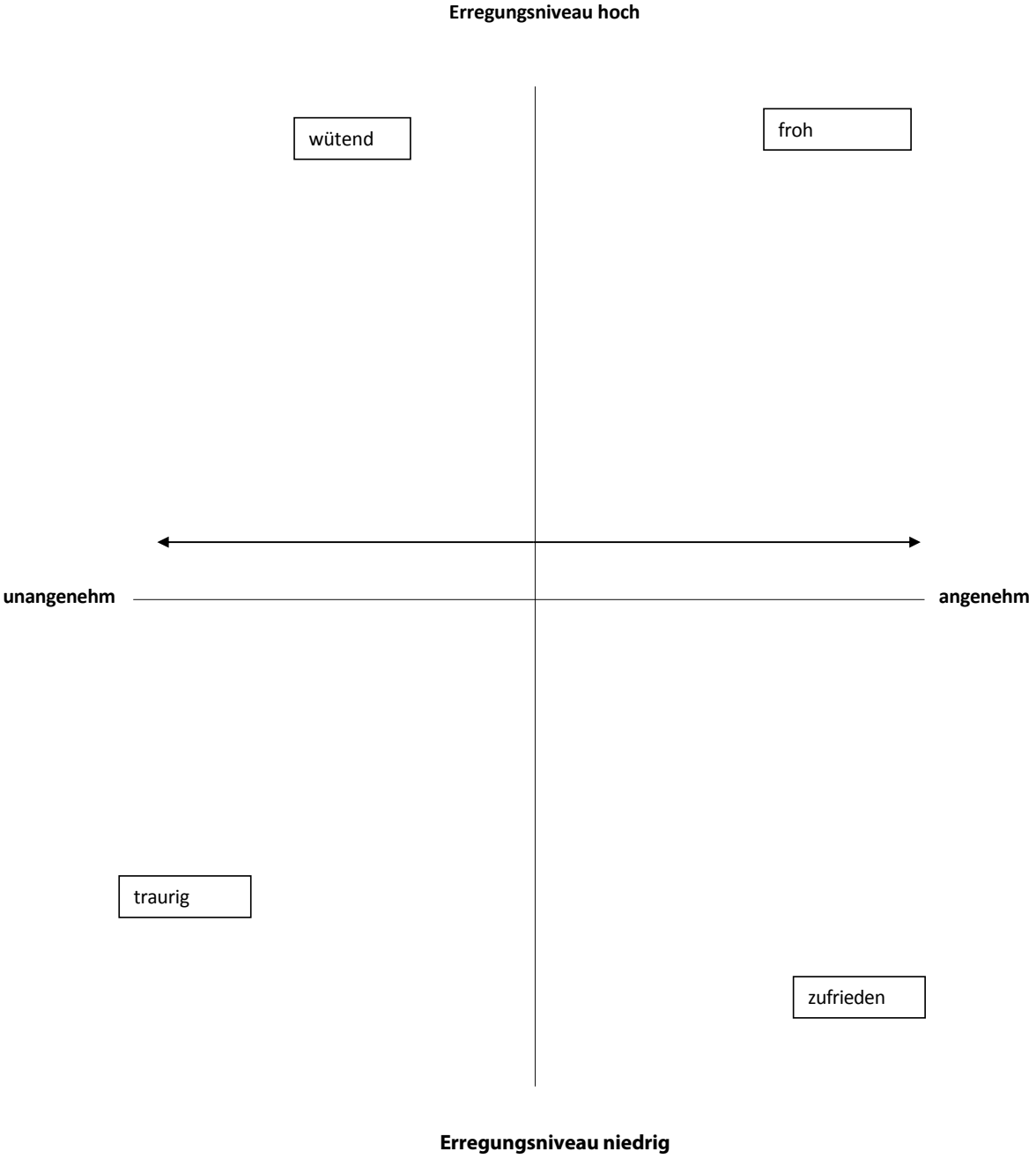
Durchführung

Neben den Grundemotionen nach Ekman; Wut, Trauer, Ekel, Freude, Überraschung, Angst, (Stolz & Scham) gibt es noch ganz viele andere Emotionen, die sich häufig in einer Mischung aus verschiedenen Gefühlen zusammen setzen und sich nur in kleinen Nuancen unterscheiden. Um diese Emotionen besser identifizieren und voneinander abgrenzen zu können, führen wir nun eine kleine Übung durch. Du benötigst dazu ein Blattpapier und einen Stift. Male zunächst ein großes Fadenkreuz in die Mitte des Blattes. Die y-Achse deines Kreuzes stellt dein Erregungsniveau dar, das mit einer bestimmten Emotion einher geht. Denn unterschiedliche Emotionen bringen den Körper unterschiedlich stark in Aufruhr. Wut zum Beispiel hat ein relativ hohes Erregungsniveau, wir ordnen es also eher oben ein, während bei Trauer dein Körper eher weniger aktiviert ist. Die x-Achse deines Kreuzes bildet ab wie angenehm oder unangenehm sich eine Emotion für dich anfühlt. Da Emotionen nicht per se positiv oder negativ sind, benennen wir die Achse mit angenehm und unangenehm, wobei dies natürlich subjektiv ist und auch von Situation zu Situation unterschiedlich sein kann. Wut und Trauer werden also beide eher links eingeordnet, während Freude oder Zufriedenheit eher rechts stehen.

Deine Aufgabe ist es nun dir einige dieser Emotionen aus der Liste rauszusuchen und in dein Koordinatensystem einzuordnen. Du kannst auch noch Emotionen ergänzen, die wir nicht aufgelistet haben. Wichtig ist, dass du dich vor dem Einordnen in die Emotion hineinversetzt, um sie möglichst genau beschreiben zu können. So entsteht dein ganz persönliches „Koordinatensystem der Gefühle“.

aus Zajonz et al. (2024)

Arbeitsblatt – Koordinatensystem der Gefühle



Partnerexperiment Ausdruck

Geförderte Emotionale Kompetenz

Identifikation der Emotionen von anderen, Ausdruck der eigenen Emotionen

Material

Das Koordinatensystem der Gefühle

Dauer

20 Minuten

Durchführung

In diesem Experiment sollst du erfahren, wie sich dein Ausdruck von ähnlichen Emotionen voneinander unterscheidet. Dafür brauchen wir dein „Koordinatensystem der Gefühle“.

Tut euch bitte zu zweit zusammen. Die erste Person wählt bitte 3 „Emotionspaare“ aus, also jeweils zwei Emotionen, die in deinem Koordinatensystem nah aneinander liegen; z. B. panisch und ängstlich, begeistert und froh, frustriert und enttäuscht.

Drücke diese zunächst mithilfe deiner Mimik, Gestik und Körpersprache aus. In einem zweiten Durchgang kannst du auch Wörter und die Stimmlage dazu gebrauchen. Die andere Person errät um welche Emotionspaare es sich handelt. Dann beantworte für jedes „Emotionspaar“ folgende Fragen:

Wie schwierig findest du den Ausdruck der Emotionen ohne Sprache und Stimme?

Wie ähnlich waren sich die Emotionen in ihrem Ausdruck ohne Sprache und Stimme?

Wie schwierig findest du den Ausdruck der Emotion mit Sprache und Stimme?

Wie ähnlich waren sich die Emotionen in ihrem Ausdruck mit Sprache und Stimme?

Was hast du noch beobachtet?

aus Zajonz et al. (2024)

Debriefing von Emotionen

Geförderte Emotionale Kompetenz

Verständnis der eigenen Emotionen

Material

Stift

Das Koordinatensystem der Gefühle

Dauer

5 bis 10 Minuten

Durchführung

Die regelmäßige Reflektion von Emotionen fördert das Verständnis über auslösende Ereignisse und Konsequenzen.

Wähle eine Emotion aus deinem Koordinatensystem aus. Wann hast du sie das letzte Mal wahrgenommen? Versetze dich so gut es geht in die Situation und in das Gefühl zurück. Halte einen kurzen Moment inne. Dann fülle die Tabelle aus.

aus Zajonc et al. (2024)

Arbeitsblatt – Debriefing von Emotionen

Art der Emotion	Auslöser der Emotion	Intensität der Emotion	Erlebt Kontrolle über die Situation	Funktion der Emotion: hilfreich (+) oder hinderlich (-) für das Ziel	Umgang mit der Emotion	Effektivität des Umgangs
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	(+) (-)		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	(+) (-)		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	(+) (-)		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	(+) (-)		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	(+) (-)		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	(+) (-)		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	(+) (-)		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	(+) (-)		1 2 3 4 5

Slow Paced Breathing

Geförderte Emotionale Kompetenz

Regulation der eigenen Emotionen

Material

App z. B. *Paced Breathing*

Dauer

10 Minuten

Durchführung

Eine Regulationsstrategie, die sich auf die körperlichen Aspekte von Emotionen beziehen, ist das *slow paced breathing*, oder die langsame Atmung. Hierbei wird jenes System im Körper aktiviert, welches für deine Entspannung zuständig ist. Diese Übung ist also hilfreich, wenn dein Erregungsniveau zu hoch ist, um zielgerichtete Handlungen ausführen oder Entscheidungen treffen zu können. Beim *slow paced breathing* geht es darum deine Atmung so weit zu verlangsamen, dass sich deine Atemfrequenz mit deinem Herzschlag synchronisiert, der sogenannten Resonanzfrequenz, die üblicherweise bei 5 – 6 Atemzyklen pro Minute liegt. Zum Vergleich; bei normaler Atmung, atmet ein Erwachsener ca. 12 – 20 Mal pro Minute. Eine verlangsamte Atmung sorgt dafür, dass du akut besser mit Stress umgehen kannst. Forscher haben außerdem nachgewiesen, dass Leute die regelmäßig in der Resonanzfrequenz atmen, weniger gestresst sind und weniger sorgenvolle Gedanken haben. Zudem zeigen sich auch körperliche Vorteile, wie eine Absenkung des Blutdrucks und ein verbessertes Immunsystem.

Bevor wir starten gibt es noch einige grundlegende Dinge zu beachten. Bitte setze dich während der gesamten Übung aufrecht hin. Lege eine Hand auf deinen Brustkorb und eine Hand auf deinen Bauch. Atme durch die Nase ein und durch den Mund mit gespitzten Lippen wieder aus. Die Hand auf dem Brustkorb sollte sich nicht bewegen. Mit der Hand auf deinem Bauch spürst du wie sich dein Bauch bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung senkt. Da eine Umstellung auf eine langsame Atmung nicht immer leicht ist, findet unser Atemtraining in zwei Teilen statt. Im ersten Teil sollst du dich mit der Übung vertraut machen. Stelle hierzu deine App auf eine Atemfrequenz von 8 Mal pro Minute. Diese wird 2 Minuten dauern. Im zweiten Teil kannst du die App auf 5-6 Mal pro Minute einstellen und die Atmung 5 Minuten durchführen.

Tip: Messe deinen Puls vor und nach der Übung, damit du den Effekt selbst beobachten kannst.

siehe Laborde et al. (2022)

Das hilfreiche Gefühl

Geförderte Emotionale Kompetenz

Nutzen der eigenen Emotionen

Material

–

Dauer

15 Minuten

Durchführung

Nimm eine Position ein, in der du einige Momente verweilen kannst. Du kannst die Übung im Sitzen oder Liegen durchführen. Wenn du eine Position gefunden hast, die für dich angenehm ist, schließe die Augen und atme einige Male in deinem eigenen Rhythmus ein und aus. Atme dabei tief in deinen Bauch. Spüre wie er sich hebt und senkt. Spüre, wie du mit jedem Atemzug ein wenig ruhiger wirst. Wenn du ganz still und ruhig bist, erinnere dich an eine emotionale Situation, die du heute erlebt hast. Dies kann eine Situation während des Unterrichts gewesen sein, zu Hause oder beim Sport. Vielleicht hast du die Emotion allein erlebt oder zusammen mit einer anderen Person. Nimm die Emotion wahr, bewerte sie nicht.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Emotion. Stelle fest, was für eine Auswirkung sie auf deinen Körper hat. Fühlst du dich schwach oder stark, müde oder ganz wach?

Stelle fest, was für eine Auswirkung die Emotion auf deine Gedanken hat. Sind sie freundlich oder streng, lobend oder anklagend?

Stelle fest, was für eine Auswirkung die Emotion auf deine Aufmerksamkeit hat. Worauf fokussierst du dich? Was nimmst du wahr?

Nun erinnere dich an dein Verhalten in der Situation. Stelle fest, was du getan hast, oder was du nicht getan hast. Was hast du gesagt, oder nicht gesagt?

Jetzt kommen wir zum Ende der Übung. Atme einige Male tief ein und aus. Öffne die Augen und kehre langsam in die Gegenwart zurück. Dann beantworte folgende Fragen:

Wie hat dir die körperliche Reaktion in der Situation geholfen?

Wie haben dir deine Gedanken in der Situation geholfen?

Wie hat dir deine Aufmerksamkeit in der Situation geholfen?

Was hat dich in der Situation dazu motiviert, dich so zu verhalten, wie du es getan hast?

aus Krampen (2012)

Spiele zur Schulung emotionaler Kompetenzen der Schüler*innen

Spielball der Gefühle

Geförderte Emotionale Kompetenz

Identifikation von eigenen Emotionen und Emotionen von anderen
Ausdruck von eigenen Emotionen

Zielgruppe

Ca. zweite bis vierte Klasse
Max. 20 Schüler*innen

Material

Ein Ball, der beschriftet werden kann (z. B. aus Plastik oder Schaumstoff)
Ein dicker Filzstift

Dauer

10 bis 20 Minuten

Durchführung

1. Schüler*innen werfen sich den Ball hin und her. Alle schreiben eine Emotion auf den Ball, sodass am Ende ganz viele unterschiedliche Emotionen auf dem Ball stehen.
2. Schüler*in A wirft den Ball zu Schüler*in B und benennt dabei eine Emotion. Schüler*in B muss diese Emotion darstellen und wirft den Ball weiter.
3. Schüler*innen werfen sich den Ball hin und her. Derjenige, der fängt, muss die Emotion, die nun zwischen den Händen erkennbar ist, vormachen – die anderen Schüler*innen erraten die Emotion.
4. Wie 3. nur nochmal erzählen, in welcher Situation man die Emotion erlebt hat oder erlebt haben könnte.

Tipp: Der Spielball der Gefühle kann später im Unterricht weiterverwendet werden.

aus Fritz-Schubert (2017)

Emotionale Gesichter in Bewegung

Geförderte Emotionale Kompetenz

Ausdruck von eigenen Emotionen

Zielgruppe

Ca. zweite bis vierte Klasse

Max. 20 Schüler*innen

Material

Ein Hütchen oder ähnliches als Ziel

Dauer

ca. 15 Minuten

Durchführung

Die Lehrkraft liest eine Geschichte vor, in der verschiedene Personen unterschiedliche Emotionen empfinden. Zu Beginn werden die Personen der Geschichte an die Schüler*innen verteilt.

Schüler*in A ist die Mutter, Schüler*in B der Vater, Schüler*in C das Kind usw. Die Lehrkraft liest die Geschichte vor. Die Rolle, die in der Geschichte erwähnt wird, muss einmal um ein Hütchen laufen und dabei die Emotion ausdrücken, die in der Geschichte beschrieben wird.

Beispiel: Die Mutter geht voller Vorfriede aus dem Haus. – Schüler*in A läuft freudig zum Hütchen und zurück.

Tipp: Ältere Schüler*innen können ihre eigenen Geschichten schreiben und für das Spiel verwenden.

aus Laborde et al. (2017)

Kommunikationsübung

Geförderte Emotionale Kompetenz

Verständnis von Emotionen von anderen

Zielgruppe

Ab der vierten Klasse
Partnerübung

Material

–

Dauer

Ca. 10 Minuten

Durchführung

Die Schüler*innen joggen in Zweierpaaren durch die Halle. Die Lehrkraft stellt eine Frage zu einem emotionalen Ereignis, z. B. wann warst du das letzte Mal so richtig wütend beim Sport und warum?

Schüler*in A berichtet drei Minuten. Schüler*in B hört aufmerksam zu, ohne etwas zu sagen oder zu fragen.

Nach den drei Minuten werden die Rollen getauscht.

In den letzten drei Minuten dürfen sich die Schüler*innen austauschen.

Reflexion: Wie war es drei Minuten über seine eigenen Gefühle zu reden? Wie war es drei Minuten nur zuzuhören, ohne etwas zu sagen? Was hast du über die Gefühle des anderen gelernt?

Tipp: Die Übung kann gut regelmäßig zum Aufwärmen im Sportunterricht benutzt werden, so trainieren die Schüler*innen das aufmerksame Zuhören.

aus Laborde et al. (2020)

Seiltanz

Geförderte Emotionale Kompetenz

Regulation von eigenen Emotionen

Zielgruppe

Alle Altersgruppen

Mind. acht Schüler*innen

Material

Vier Sprungseile

Ein Tennisball

Dauer

Ca. 15 Minuten

Durchführung

Eine Mannschaft besteht aus acht Schüler*innen. Jede Mannschaft bekommt vier Sprungseile und einen Ball. Die Schüler*innen müssen versuchen, den Ball auf den Seilen zu balancieren und so eine festgelegte Strecke zurücklegen. Die Schüler*innen dürfen die Seile nur an den jeweiligen Enden berühren. Sobald die Startlinie überquert ist, darf der Ball nur noch mit den Seilen berührt werden. Fällt er runter, muss die Mannschaft noch einmal zum Start zurück.

Der Ball wird transportiert, indem alle vier Seile auf Spannung gebracht werden. Jede kleine Bewegung eines Schülers oder einer Schülerin kann dazu führen, dass der Ball herunterfällt. Daher müssen sich alle Schüler*innen stark konzentrieren und ruhig bleiben.

Reflexion: Was hat dir geholfen, um bei der Übung ruhig zu bleiben und dich zu konzentrieren?

aus Laborde et al. (2017)

Märchen Schnick Schnack Schnuck

Geförderte Emotionale Kompetenz

Nutzen von eigenen Emotionen und von Emotionen von anderen

Zielgruppe

Ab der zweiten Klasse

Material

–

Dauer

Ca. 15 Minuten

Durchführung

Bei diesem Spiel werden die Schüler*innen in zwei gleich große Teams eingeteilt. Jedes Team hat drei Figuren. Den Ritter, ein Drache und die Prinzessin. Diese werden still und heimlich in der Mannschaft bestimmt. Das Spiel beginnt dann, wenn die Teams fertig gewählt haben und gegenüber voneinander stehen. Die Lehrkraft gibt ein Kommando. In dem Fall müssen die Prinzessinnen einen Kuss in die Runde werfen, der Ritter sein Schwert zücken und der Drache seine Arme hochheben. Die Wertung erfolgt wie folgt: Der Drache gewinnt gegen die Prinzessin, der Ritter gewinnt gegen den Drachen und die Prinzessin gegen den Ritter.

Das Gewinnerteam muss das Verliererteam fangen. Vor dem Spiel wird eine Markierung bestimmt, die als Schutzzone gilt.

Variante 1: Wenn ein Mitspieler gefangen wurde, muss dieser zur anderen Gruppe wechseln. So geht das Spiel immer weiter.

Variante 2: Wenn ein Mitspieler gefangen wird, wird er zum Fan der eigenen Mannschaft und darf diese beim Wegrennen anfeuern.

Reflexion: Welche Emotionen hast du während des Spiels empfunden? Was hat dir geholfen, um schneller zu rennen?

aus Laborde et al. (2017)