



Sozio-emotionale Fähigkeiten & globale Kompetenzen

Emotionale Intelligenz

Die emotionale Bewältigung einer problematischen Situation beginnt mit dem **Management der eigenen Emotionen**. Man verwandelt sich weder in einen Roboter, wenn man junge Menschen trifft, noch lässt man seine Gefühle draußen vor der Tür. Daher ist die Entwicklung emotionaler Intelligenz für alle guten Lehrkräfte und Sozialpädagog:innen unerlässlich. Um mehr zu erfahren, schau Dir diesen Impuls an!

Dauer ca.	40'
Lernziele	Wenn Du Dir alle Schritte dieses Impulses anschaust, wirst Du: <ul style="list-style-type: none"> • mehr über emotionale Intelligenz wissen • dir bewusst machen, wie Du Deine emotionale Intelligenz und die Deiner Gruppe verbessern kannst

Warm-up

Beantworte im Dialog mit Deinem Buddy die folgenden Fragen:
 Was ist Intelligenz? Was sind Emotionen? Welche Emotionen gibt es? (Nennt Beispiele.)
Was ist Eurer Meinung nach emotionale Intelligenz? Wie definiert Ihr sie?

Lernen

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen und zu steuern, aber auch die Emotionen anderer zu erkennen und sich auf sie einzustellen. Es wird angenommen, dass sie aus drei grundlegenden Fähigkeiten besteht:

1
 Die Fähigkeit, die **eigenen Emotionen** sowie die **anderer Menschen** zu erkennen.

2
 Die Fähigkeit, **die eigenen Emotionen mit den eigenen Reaktionen und Verhaltensweisen in Verbindung zu bringen**. Dazu gehört auch die Fähigkeit, die Reaktionen und Verhaltensweisen anderer zu lesen und Hypothesen darüber aufzustellen, welche Emotionen dafür verantwortlich sein könnten.

3
 Die Fähigkeit, **mit Emotionen umzugehen** – die eigenen Reaktionen so zu lenken, dass sie einem beim Denken und Lösen von Problemen helfen und nicht behindern; die eigenen Emotionen regulieren; in der Lage sein, andere Menschen zu verstehen.

Schritt 1

- Warum ist die Entwicklung emotionaler Intelligenz für Lehrkräfte und Sozialpädagog:innen wichtig?
- Warum ist die Entwicklung emotionaler Intelligenz für Lernende wichtig?
- Welche Vorteile hättest Du in Deinem Berufsleben, wenn Deine emotionale Intelligenz ausgeprägter wäre?

Schritt 2

- Denke an die letzte problematische Situation, die in Deiner Klasse/Gruppe aufgetreten ist.
- Wie hast Du Dich im ersten Moment gefühlt?
- Wie hast Du Dich gefühlt, nachdem die Situation vorbei war?
- Wie hast Du das Problem gelöst?
- Was denkst Du, wie sich die Mitglieder deiner Klasse/Gruppe gefühlt haben?

Bewerte die Situation und überlege, ob Du sie besser hättest bewältigen können. Schreibe Deine Ideen auf und tausche Dich mit Deinem Buddy aus.

Transfer

1

Erstelle ein Emotion-Board.

2

Bitte die Gruppenmitglieder, die Gefühle, die sie empfinden, durch Ankreuzen an der Tafel festzuhalten.

3

Besprich am Ende der Woche/des Monats:

- Welche Emotionen hat die Klasse/ Gruppe durchlebt?
- Welche Emotionen überwiegen? Warum?
- Gibt es Umstände oder Ereignisse, die die Schüler:innen in einer bestimmten Weise beeinflusst haben?

Du kannst das Emotion-Board auch als individuelles Instrument verwenden: Bitte Deine Schüler:innen, die Emotionen, die sie empfinden, zusammen mit ihrem Ursprung aufzunehmen (der Aktivität, die sie gerade ausüben; der Person, mit der sie zusammen sind; den Dingen, die passiert sind...).

Bitte sie am Ende der Woche/des Monats, einen kritischen Blick darauf zu werfen. Auf diese Weise förderst Du persönliche Reflexion und schärfst ihr Bewusstsein dafür, was/wer gut für sie ist und was/wer nicht.

Schließlich kannst Du sie dabei unterstützen, ihre Beziehungen/Gewohnheiten neu auszurichten/umzugestalten.

Reflektieren

Führe einen Monat lang täglich Tagebuch über Deine Emotionen und die Emotionen Deiner Schüler:innen in verschiedenen Situationen im Zusammenhang mit Unterrichts-Aktivitäten.

Beantworte am Ende des Monats die folgenden Fragen:

- Wie habe ich die Arbeit an meiner emotionalen Intelligenz im Laufe des Monats empfunden?
- Haben sich irgendwelche Veränderungen ergeben?
- Was hat mir geholfen, meine eigenen Gefühle und die meiner Schüler:innen zu unterscheiden?
- Was hat mir geholfen, meinen Stress, meine Frustration oder meinen Ärger auf den einen oder anderen jungen Menschen zu bewältigen?
- Was war schwierig?
- Was würde ich an meiner Fähigkeit verbessern, meine eigenen Emotionen und die anderer Menschen zu erkennen und zu steuern?