

Training emotionaler Kompetenzen für Lehrkräfte und Schüler/Innen

www.tekls.de

**Mit Menschen und Aufgaben emotional und sozial kompetent
umgehen lernen.**

**Bernhard Sieland
BuG Auftaktveranstaltungen
Mai 2011**

Gliederung

Folien unter <http://sieland.kess-portal.de/>



Emotionen im Unterricht

- **Gefühle erkennen - verstehen – regulieren**
- **Trainingskonzeption und Bewerbungsmodus**

Gefühle

- Entstehen als spürbare Informationen über das Ausmaß an Zielerreichung
- Sie begünstigen das Auftreten bestimmter Gedanken
- motivieren uns zu Handlungen (mal im Affekt mal eher vernunftgeleitet)

Übung: Ihre Gefühle im Unterricht bewusst machen

Welche Situationen bzw. Schüler oder Eltern sind typisch für Freude und Leid in Ihrem Berufsalltag?

Wie intensiv (0... - 100%) empfinden Sie bei diesen Anlässen Freude bzw. Leid

- Nachdenken und mit anderen besprechen, um Ähnlichkeiten und Unterschiede zu spüren

	Situation/Anlass/ Auslöser	Gefühlsname	Intensität in %
Pos. Gefühl			
Neg. Gefühl			

Übung: Ihre Gefühle im Unterricht erklären

Was haben Ihre Emotionen mit Ihnen zu tun? Warum regt das gerade Sie so sehr auf oder an?

Der Anlass muss zur Person passen, wie der Schlüssel ins Schloss.

Was hat die Stärke Ihrer Erregung mit Ihrer „Tagesform“ zu tun? Wann reagieren Sie emotional sehr intensiv, wann eher gelassen?

	Situation/Anlass/ Auslöser	Mein „Schloss“	Gefühlsname	Intensität in %
Pos. Gefühl				
Neg. Gefühl				

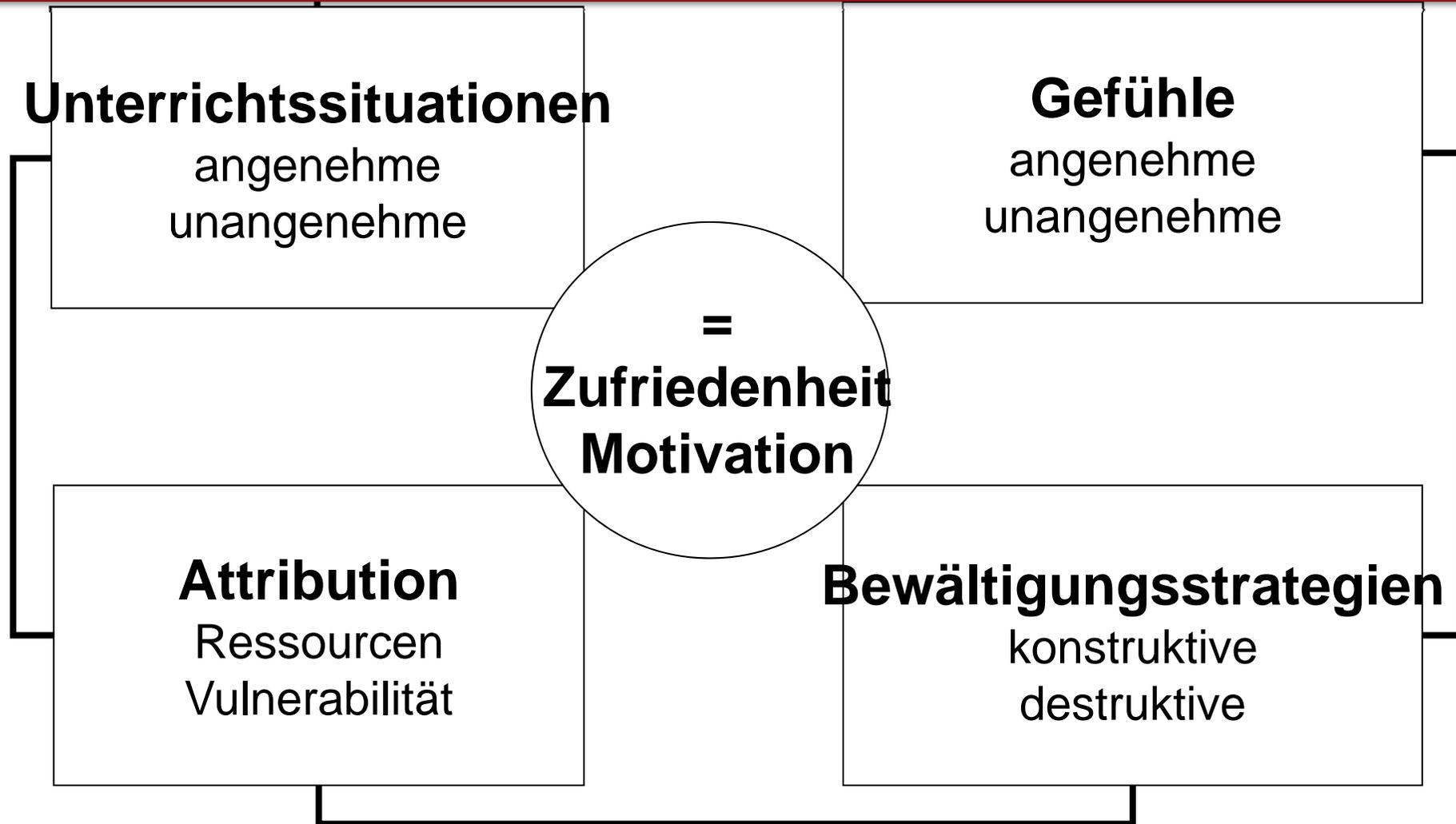
Übung: Ihre Gefühle im Unterricht erklären

Wie erklären Sie sich die Tatsache, dass Sie diese angenehmen und unangenehmen Unterrichtssituationen erleben?

Vergleichen Sie nun Ihre persönlichen Anlässe für positive und negative Emotionen mit den Oberbegriffen von Grimm

	Situation/Anlass/ Auslöser	Was trage ich zu Situation bei?	Mein „Schloss“	Gefühlsname	Intensität in %
Pos. Gefühl					
Neg. Gefühl					

Alltagsfreuden und Alltagsstress im Unterricht (nach Grimm 1993)



Alltagsfreuden und Alltagsstress im Unterricht (nach Grimm 1993)

Angenehme Unterrichtssituationen	Belastende Unterrichtssituationen
<p>1. Aktivität / Entwicklung Schüler denken mit, bearbeiten etwas selbständig, wenden Erlerntes auf neues Problem an</p>	<p>1. Passivität / extrinsische Motivation unkritisch, stellen nichts in Frage, keine Kritik, wollen unterhalten werden</p>
<p>2. Nähe und Kontakt Schüler suchen privaten Kontakt, sprechen über persönliche Probleme, äußern Mitempfinden über die Sorgen des Lehrers</p>	<p>2. Kontaktstörung / Stagnation oberflächliche Beziehung, finde keinen Zugang zu Schülern, sie entwickeln ihre Persönlichkeit nicht</p>
<p>3. Positives Klima Harmonie und vertraute Atmosphäre, gute Klassengemeinschaft, Freude am Lernen</p>	<p>3. Kollektives Motivationsdefizit nutzen die Unterrichtschancen nicht, fordern mich nicht heraus, wenn ich mich nicht entwickle</p>
<p>4. Anerkennung und Beliebtheit Schüler zeigen fachliche Anerkennung, sprechen vor Kolleginnen und Eltern positiv</p>	<p>1.4. Aggressivität / Unbeliebtheit Schüler nutzen meine Schwächen aus, provozieren mich, reden vor Kollegen und Eltern schlecht</p>
<p>5. Disziplin/Konzentration Schüler erledigen Hausaufgaben gut, folgen Anweisungen, strengen sich an, hören aufmerksam zu</p>	<p>5. Undiszipliniertheit / Unkonzentriertheit schlampige Hausaufgaben, nicht aufpassen, befolgen Anweisungen nicht</p>

Alltagsfreuden und Alltagsstress im Unterricht (nach Grimm 1993)

Ressourcen		Vulnerabilitätsfaktoren	
Inter-nal	persönliche Kompetenz leistungsfähig, habe Energie, Selbstwertgefühl, Lebenserfahrung	Inter-nal	Kompetenzdefizit kann mich nicht einfühlen, bin selbstunsicher, nicht flexibel im Unterrichten
	Religiosität beten, meditieren, Engagement in Gemeinde		eigener hoher Anspruch werde Schülern nicht gerecht. Bewerter und Helfer geht nicht, bin niemals fertig, sensibel f. belastende Situationen
Exter-nal	Rahmenbedingungen Fachliteratur, gute Vorbereitung, Hilfsmittel	Exter-nal	systembedingte Mängel Zensuredruck, fehlende Mittel, Geld, Projekte, Entwicklungsimpulse für starke und schwache
Aktio-nal	Unterrichtsstrategien Schülerzentriert arbeiten mit Schülern. Unterricht planen, Theater spielen, experimentieren		Schülerumwelt Familienprobleme überschwemmen die Klasse, Medienflut, Ereignisse: Weihnachten
	Ablenkung / Kommunikation schöne Sachen kaufen, gut kleiden, telefonieren, mit Freunden über Schule sprechen, ausgehen		verantwortliche Personen Schüler sind schlecht erzogen, faul, wenig intelligent, Eltern, Schulleitung
	Familie / Kommunikation mit Familie Partner über Schule sprechen, kümmern um die Familie, Erfahrung mit meinen Kindern	Aktio-nal	körper- und kontaktbezogene Defizite Mangel an Entspannung, Schlaf, Kontakten, ungesunde Lebensweise
	Freizeitgestaltung Arbeit in Wohnung, Haus, Garten, basteln, wandern, Natur		Überlastung / Zeitmangel Zu viele Zusatzaufgaben, Mangel an Bewegung, an Zeit für Interessen

Alltagsfreuden und Alltagsstress im Unterricht (nach Grimm 1993)

positive Gefühle	negative Gefühle
Hochgefühle Erleichterung, Faszination, Ermutigung, Überraschung	Gereiztheit / Ärger Gereizt, ungeduldig, lustlos, ärgerlich
Egogefühle Selbstbestätigung, Zufriedenheit, Angenommen sein Erfolg	Selbstzweifel / Depressivität Unzufrieden, habe versagt, unfähig, unterlegen Schuldgefühl, Frustration
symbiotische Gefühle Zuneigung, Verbunden sein, Gefühl gebraucht zu werden, sinnvoll, bereichernd	Hass und Ablehnung Hass und Verachtung, Abneigung, Desinteresse Unerträglichkeit
	Körperliche Beschwerden Kreislauf, Muskelverspannung Verdauungsbeschwerden , Müdigkeit
	Angstsyndrom Zittern, Herzklopfen , Angst, Übelkeit

„Lehrertypen“ durch Gefühle

Lehrergruppen: angenehme Situationen		Lehrergruppen: belastende Situationen	
Profis	32,7%	Unbeschwerten	24,0 %
Distanzierte	10,0%	Resignierte	31,8%
Ordnungshüter	14,3%	Gestresste	30,0%
Engagierte	14,3%	Choleriker	14,2%
Strenge	5,5%		
Soziale	16,2%		
Freizeitorientierte	7,0%		
N = 272		N = 233	

Die Profis: 32,7% (59,1% Frauen/ 40,9% Männer)

erleben viele Unterrichtssituationen als angenehm, empfinden in diesen überdurchschnittlich viel

nutzen 5 von 7 Ressourcen, attribuieren am stärksten auf „Unterrichtsstrategien“

zufrieden, profitieren auch persönlich vom Unterricht
signifikant hoher Anteil Grundschullehrer

Die Resignierten: 31,2% (47,2% Frauen/ 52,8% Männer)

Belastendste Situation: „Kollektives Motivationsdefizit“,
„Aggressivität/ Unbeliebtheit“

Empfinden überdurchschnittlich „Selbstzweifel/ Depression“,
„Gereiztheit/ Ärger“ und „Angstsyndrom“

Vulnerabilitätsattribution auf „Kompetenzdefizit“ und „eigener hoher
Anspruch“

Bewältigungsstrategie: „Ständiges Nachdenken“

Die Gestressten 29,5% (61,5% Frauen/ 38,5% Männer)

Belastende Unterrichtssituation:
„Undiszipliniertheit/Unkonzentriertheit“

Empfinden besonders stark „körperliche Beschwerden“ und
„Angstsyndrom“

Vulnerabilitäts-Attribution auf: „Verantwortliche Personen“ und
„Überlastung/Zeitmangel“

Bewältigungsstrategie: „Abwehr“, „aktive Lösungssuche“
am zweitzufriedensten

Die Unbeschwerten: 23,6 % (32,1% Frauen/ 67,9% Männer)

belastende Unterrichtssituation: „Passivität/ extrinsische Motivation“
und „Kontaktstörung/ Stagnation“

Es wird kein negatives Gefühl besonders stark empfunden.

Vulnerabilitätsattribution auf „Schülerumwelt“ und „Systembedingte Mängel“ viele Bewältigungsstrategien, besonders häufig: „spontane Änderung des Unterrichts“, „aktive Lösungssuche“, „Flucht/ Vermeidung“ und „Neubewerten/ Intellektualisieren“

Bewältigungsstrategie: Kaum: „Repressives Verhalten“ und „Ständiges Nachdenken“

→ die Zufriedensten

2. Übung: Die Grimmschen Kategorien auf sich selbst anwenden

<http://sieland.kess-portal.de/>

- Welche der fünf Grimmschen Situationen finden Sie besonders positiv bzw negativ?
- Auf welche reagieren Sie stark, auf welche schwach?
- Welchem Lehrertyp nach Grimm würden sie sich vorläufig zuordnen?

Profis	Erleben viele Situationen als angenehm und empfinden besonders intensiv. Sie nutzen 5 von 7 Ressourcen, attribuieren am stärksten auf „Unterrichtsstrategien“	
Unbe- schwerte	belastende Unterrichtssituation: „Passivität/ extrinsische Motivation“ und „Kontaktstörung/ Stagnation“ Es wird kein negatives Gefühl besonders stark empfunden. Vulnerabilitätsattribution auf „Schülerumwelt“ und „Systembedingte Mängel“ viele Bewältigungsstrategien, besonders häufig: „spontane Änderung des Unterrichts“, „aktive Lösungssuche“, „Flucht/ Vermeidung“ und „Neubewerten/ Intellektualisieren“ Bewältigungsstrategien: Kaum: „Repressives Verhalten“ und „Ständiges Nachdenken“ die Zufriedensten	
Resig- nierten	Belastendste Situation: „Kollektives Motivationsdefizit“, „Aggressivität/ Unbeliebtheit“ Empfinden überdurchschnittlich „Selbstzweifel/ Depression“, „Gereiztheit/ Ärger“ und „Angstsyndrom“ Vulnerabilitätsattribution auf „Kompetenzdefizit“ und „eigener hoher Anspruch“ Bewältigungsstrategie: „Ständiges Nachdenken“	
Gestresste	Belastende Unterrichtssituation: „Undiszipliniiertheit/Unkonzentriertheit“ Empfinden besonders stark „körperliche Beschwerden“ und „Angstsyndrom“ Vulnerabilitäts-Attribution auf: „Verantwortliche Personen“ und „Überlastung/Zeitmangel“ Bewältigungsstrategie: „Abwehr“, „aktive Lösungssuche“ am zweitzufriedensten	

Gliederung

Folien unter <http://sieland.kess-portal.de/>

- Emotionen im Unterricht

 **Gefühle erkennen - verstehen – regulieren**

- Trainingskonzeption und Bewerbungsmodus

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandskraft.

Eine innere Kraft, die Menschen hilft, selbst schwierigste Lebenssituationen zu bewältigen, ohne dass sie seelisch Schaden nehmen.

Aber nicht nur das.

Viele Menschen gehen sogar gestärkt aus einer Krise hervor.



Definition: Emotionsregulation ist...

... die Fähigkeit, das Auftreten, die Dauer und Intensität emotionaler Reaktionen beeinflussen zu können.

Emotionen werden anfangs durch die Bezugspersonen reguliert (trösten, ablenken).

Später übernimmt das Kind diese Aufgabe selbst.

Wie gut sind sie dazu fähig, bei sich und bei anderen?

Emotionsregulation → emotionale Selbstverantwortung

Emotionale Selbstverantwortung heißt streng genommen

Stimmen Sie zu????

- Auf Dein Verhalten kann ich mit Freude oder Schmerz reagieren – Dies ist meine Zuständigkeit.
- Für meine Reaktionen bist nicht Du, sondern bin ich selbst verantwortlich.
- Auf mein Verhalten kannst Du mit Freude oder Schmerz reagieren – dies ist Deine Zuständigkeit.
- Für Deine Reaktionen bin nicht ich, sondern bist Du selbst verantwortlich.«
- ***Ich will nie mehr andere für meine Gefühle und mein Tun verantwortlich machen! → Ihre Unterschrift???***

Selbstverantwortung

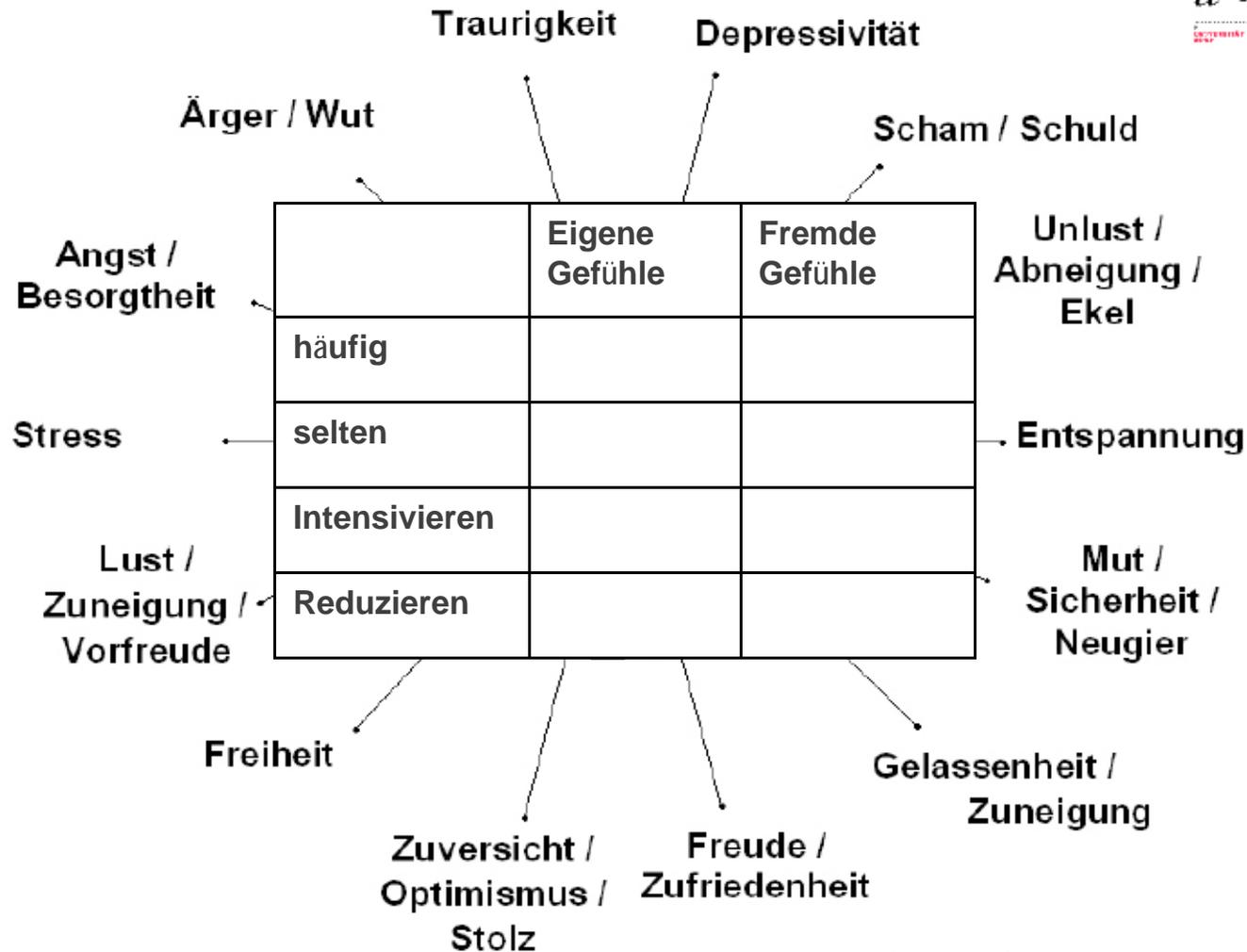
- Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Gedanken
- Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
- Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
- Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
- Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
- Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Johann Wolfgang von Goethe.

Welche Gefühle sollten Sie besser regulieren können?



u^b TEK
UNIVERSITÄT
 BERNESE
 TECHNISCHE



Matthias Berking, Universität Bern

Gefühle regulieren → die richtige Mischung für sich und andere bereiten



Kompetenz Gefühle aufzubauen



Erzeugen Sie ein Zielgefühl Ihrer Wahl

- 30% Freude
- 30% Dankbarkeit



Schreiben Sie Ihr Drehbuch dazu!

Wie machen Sie das? Wie können Sie das beeinflussen?

Gefühle bei sich selbst und anderen herunterregeln



- Bauen Sie Ärger auf und versuchen Sie sich selbst abzuregen.
- Wie könnten Mitmenschen Sie dabei unterstützen, sich abzuregen.
- Was sollten andere unbedingt lassen, wenn sie Sie beruhigen wollen?

Häufige und riskante Gefühle verstehen:
Der Anlass muss zu mir passen wie der Schlüssel ins Schloss!



Sei (immer) perfekt!

Sei (immer) stark!



Beeil Dich!!

Mache es allen recht!

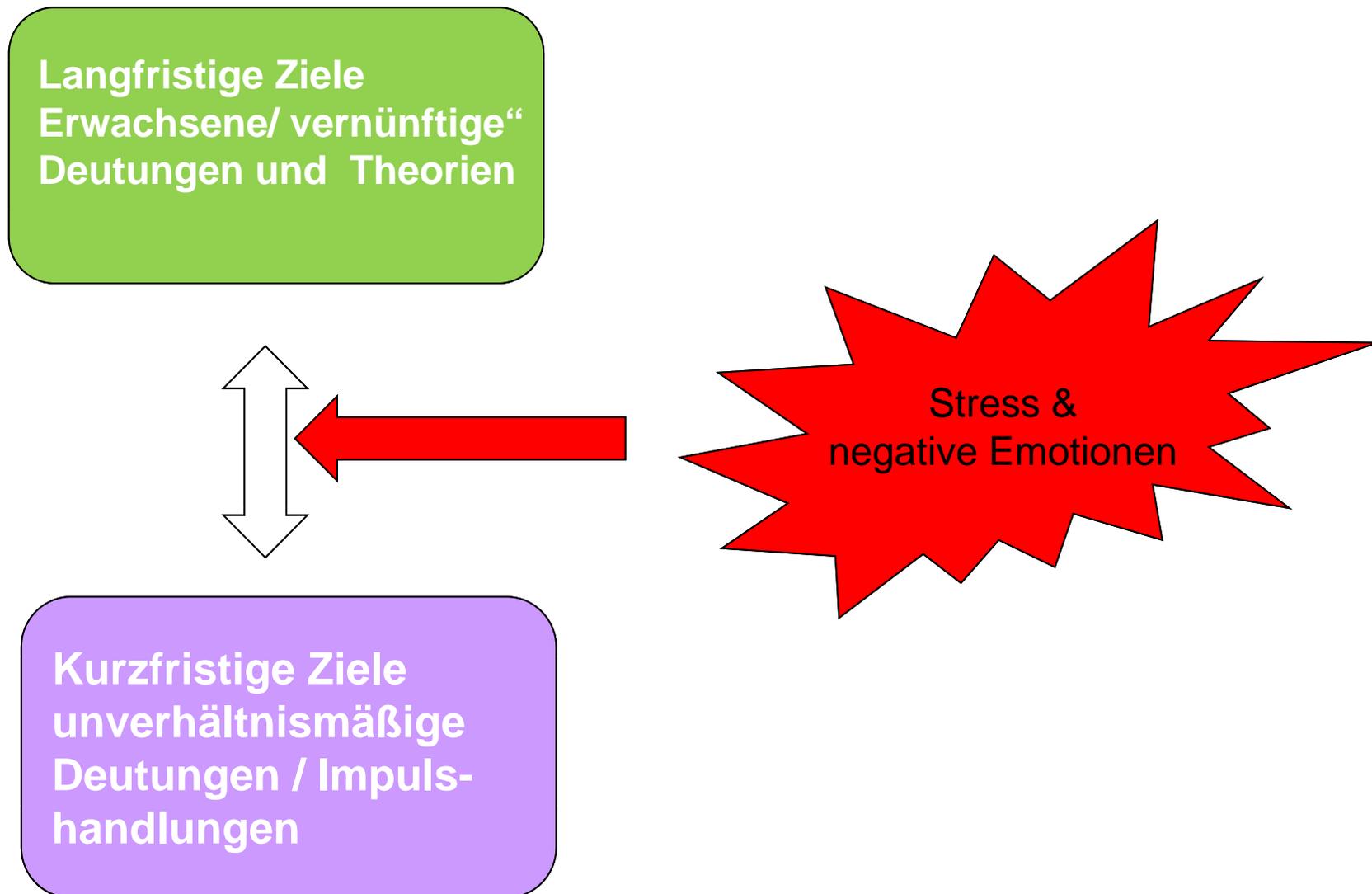


Streng Dich (immer) an!

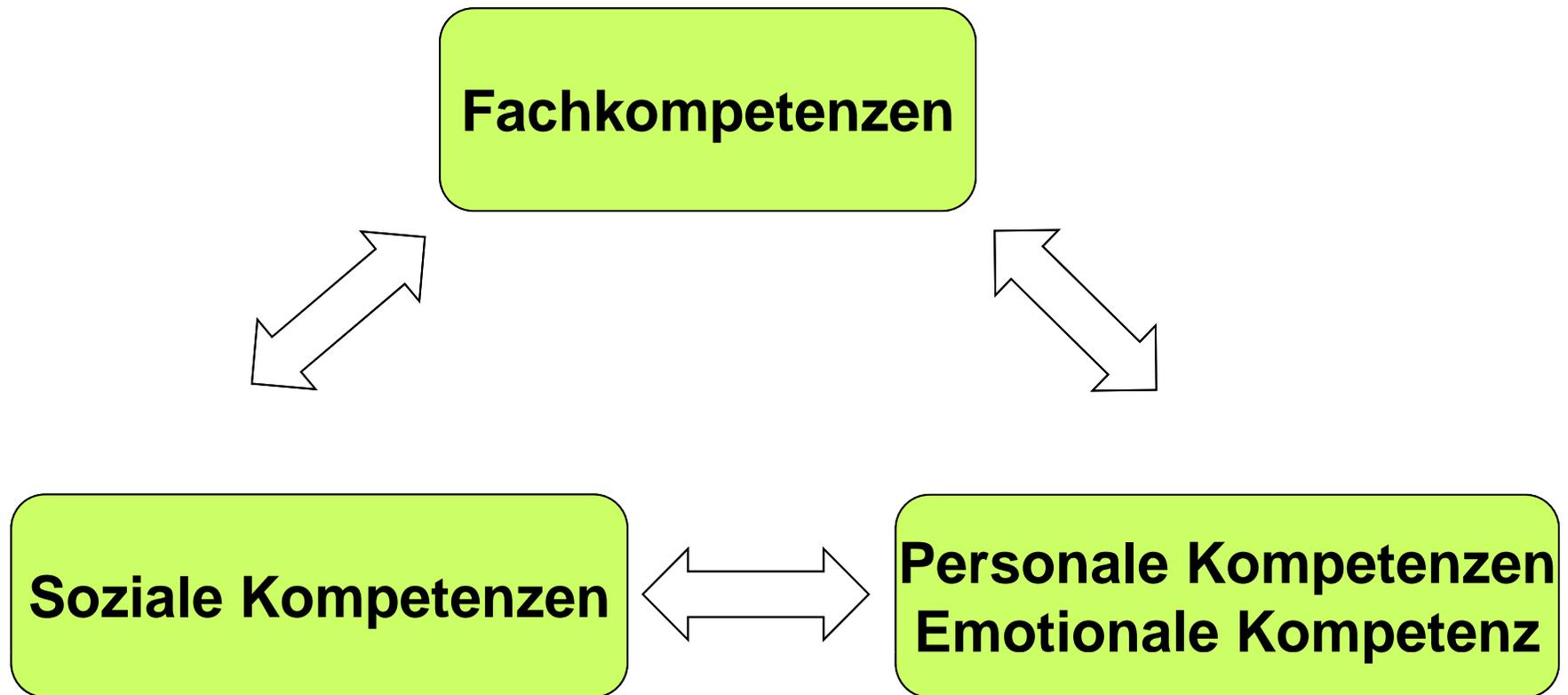
Ressourcenvolle Zustände mit allen Sinnen aktivieren:



Vernunft oder Gefühl: Was setzt sich im Handeln durch!



Positive und negative Wechselwirkungen: die Schwäche wirkt sich 3 x aus





Beispiel für die systematische Anwendung der Basiskompetenzen im Beruf

TEK Basiskompetenzen	Kriminalkommissar ohrfeigt Jugendlichen
1. Muskelentspannung	Schultern
2. Atementspannung	Ausatmen
3. Bewertungsfreie Wahrnehmung	Erregung lokalisieren, Stärke schätzen
4. Akzeptieren & Tolerieren	Erkennen, Verstehen, Annehmen
5. Selbstunterstützung	Pause verordnen/ sich Mut zusprechen
6. Analysieren	Folgen reflektieren
7. Regulieren	Distanz schaffen, Schlaghand blockieren

Professionelle Emotionsarbeit

- **Professionelle Ethik**

Welche Gefühle soll ich wahrnehmen? → alle! Achtsamkeit

Was soll ich in der Situation fühlen? → Feeling rules

Welche Gefühle soll ich mitteilen/zeigen? → Display rules

- **Professionelle Praxis:**

Originalgefühle zeigen → Deep acting

Angepasste Gefühle zeigen → Surface-acting

Surface acting

- *faking in good faith* (z.B. Allen & Pugh, 2010). In diesem Fall sind keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu erwarten (Krause et al, 2008).
- Lehnt „die arbeitende Person die Regeln zum Zeigen bestimmter Gefühle innerlich“ (Krause et al, 2008) ab, spricht man von *faking in bad faith*. Hier sind Beeinträchtigungen des Wohlbefindens wahrscheinlich.

Gefühl: zulassen aushalten akzeptieren – nicht bekämpfen!
Um welches Gefühl handelt es sich?

- **Das Gefühl ist nützlich, denn...**

...es bereitet mich darauf vor, die Situation aufmerksam auf mögliche Gefahren zu untersuchen, zu fliehen oder sie zu vermeiden.

Angst

Gefühl: zulassen aushalten akzeptieren – nicht bekämpfen!
Um welches Gefühl handelt es sich?

- **Das Gefühl ist nützlich, denn...**

...es dient dazu, auch in schwierigen Situationen einen „kühlen Kopf
bewahren zu können“.

Gelassenheit

Gefühl: zulassen aushalten akzeptieren – nicht bekämpfen!
Um welches Gefühl handelt es sich?

■ **Das Gefühl entsteht...**

...wenn mich jemand bei der Erreichung wichtiger Ziele behindert, und ich dafür keine entschuldigende Erklärung habe.

Ärger

Gefühl: zulassen aushalten akzeptieren – nicht bekämpfen! Um welches Gefühl handelt es sich?

- **Das Gefühl ist nützlich, denn...**

...es hilft mir, einen Verlust zu verarbeiten bzw. zu akzeptieren, dass ich mir wichtige Ziel nicht mehr erreichen kann.

So kann ich die Wichtigkeit des Ziels oder des Verlustes würdigen!

Trauer

Gefühl: zulassen aushalten akzeptieren – nicht bekämpfen!
Um welches Gefühl handelt es sich?

- **Auslösende Situation:**

Entsteht, wenn ich mich bewusst gefährlichen Aufgaben stelle mit der inneren
Überzeugung, diese auch bewältigen zu können

Mut

Gefühl: zulassen aushalten akzeptieren – nicht bekämpfen!
Um welches Gefühl handelt es sich?

- **Handlungsimpuls:**

Ich würde es am liebsten ungeschehen oder wieder gut machen
wollen.

Schuldgefühl

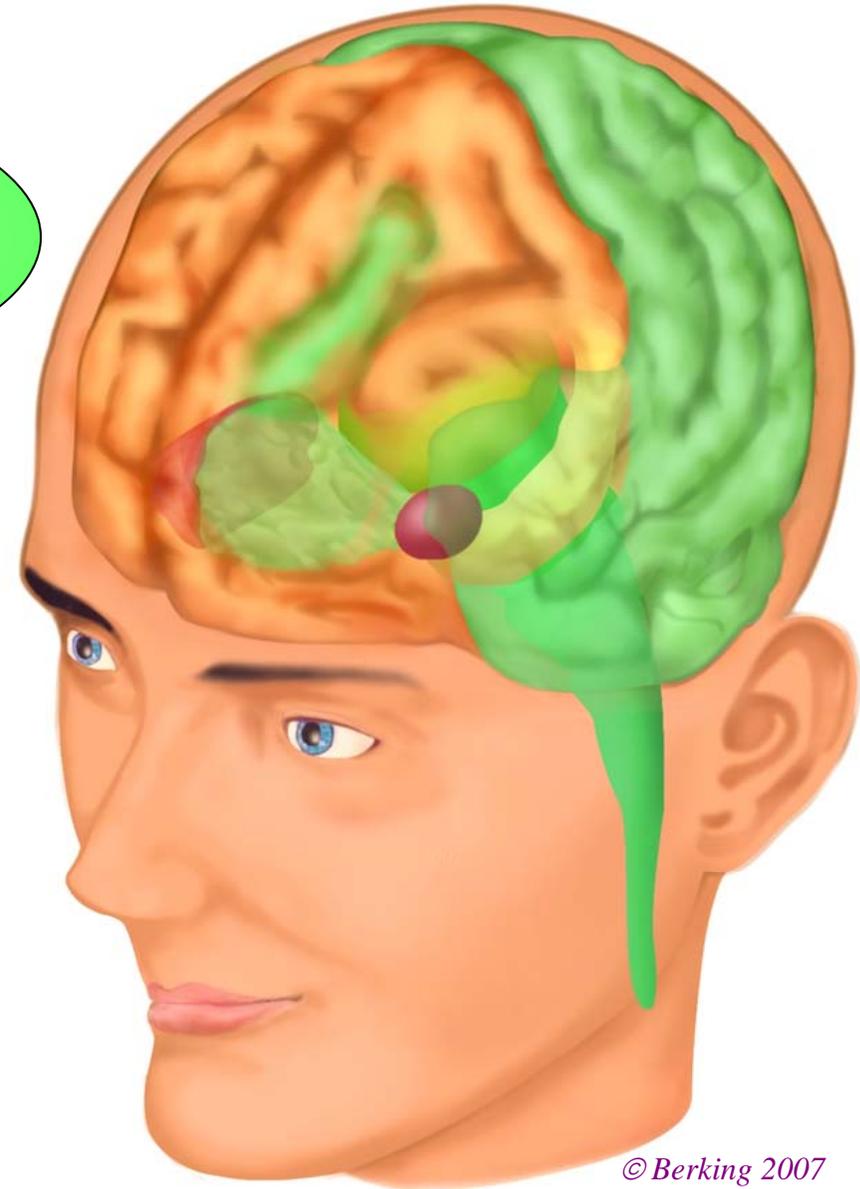
Gefühl: zulassen aushalten akzeptieren – nicht bekämpfen!
Um welches Gefühl handelt es sich?

- **Das Gefühl ist nützlich, denn...**

...es zeigt mir an, dass ich etwas erstrebenswertes erreicht habe. Nun kann ich erst einmal Energie tanken und brauche mich nicht gleich aus nächste Ziel zu stürzen

Zufriedenheit

Selbstunterstützung



Effektive Selbstunterstützung

TEK

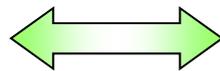
Handlung: _____
Haltung: _____

Sich loben für:	Positive Aktivitäten, z.B.:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

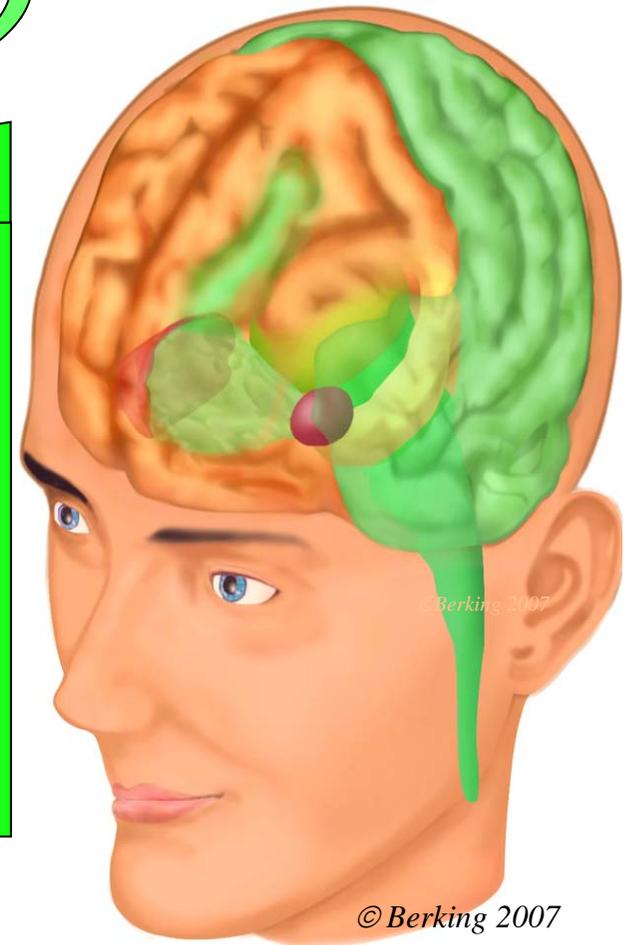
+ `unbedingte Wertschätzung`

+ `anerkennen, was gut ist`

Selbstwert



kontinuierliche
Selbstfürsorge



© Berking 2007

Durch zeitlich begrenzten Versuch klären, was möglich ist

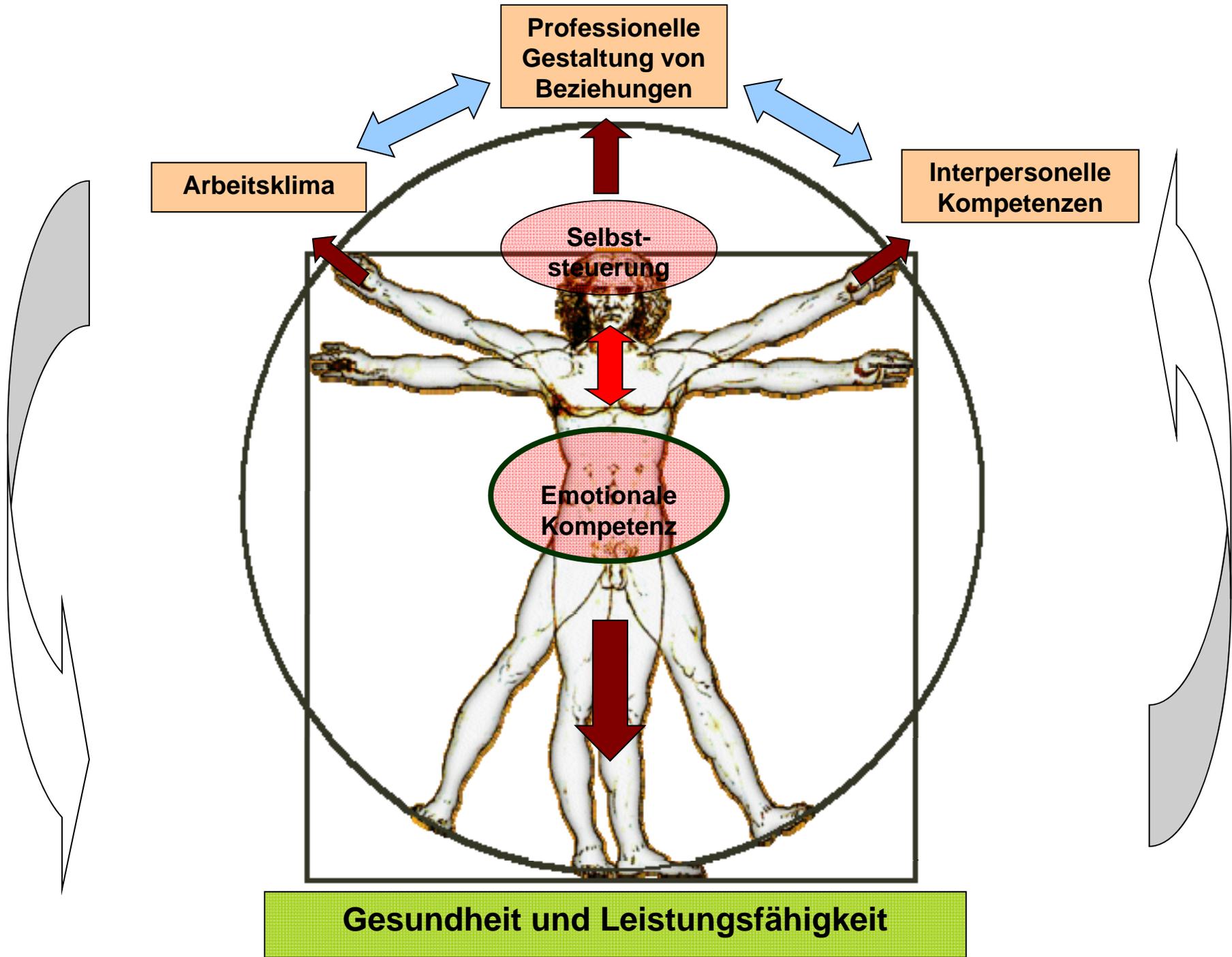
<p style="text-align: center;">See it!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sie hin! ● Vergleiche Dein Urteil mit anderen ● Veröffentliche Dein Urteil 		<p style="text-align: center;">Love it!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lerne wertzuschätzen ● Finden die gute Absicht: verstehen, annehmen, Sinn verstehen
	<p style="text-align: center;">But Do it!</p>	
<p style="text-align: center;">Change it!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mache Vorschläge mit Wertschätzung ● Hole Hilfe – suche Verbündete ● Gewöhne Dich nicht daran! 		<p style="text-align: center;">Leave it!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Distanziere Dich, ● löse dich vom Problem ● Ertragen lernen

Gliederung

Folien unter <http://sieland.kess-portal.de/>

- Emotionen im Unterricht
- Gefühle erkennen - verstehen – regulieren

 **Trainingskonzeption und Bewerbungsmodus**



5 Wochen Training emotionaler Kompetenzen für Lehrkräfte

Aufbau und Struktur

	1. Woche	1. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche
Präsenz	90	0	0	90	0
Audiotraining	75 (5 Tage X 15 min)				
Tagebuch-Übungen	25 (5 Tage X 5 min)				
Videoanleitung	0	30	30	0	30
Minuten/Woche	190	130	130	190	130
Stunden/Woche	3,16	2,16	2,16	3,16	2,16

Nachhaltigkeit: Das Trainingsprogramm bietet konkrete Anleitungen und virtuelle Unterstützung bei der Umsetzung in den beruflichen Alltag. Zur Sicherung der Trainingsintensität und -Qualität wollen wir nicht ganze Kollegien trainieren sondern jene Untergruppe, die damit Erfahrungen sammeln möchte. Eine Trainingsgruppe sollte aus bis zu 10 Personen bestehen, bei mehr Interessentinnen arbeiten wir lieber in zwei Gruppen. Anschließend können die Teilnehmerinnen in Partner-Supervision vor Ort oder durch virtuelles Coaching das Gelernte weiter festigen, um es auf neue Situationen noch flexibler anzuwenden.

Die Kostenpauschale beträgt pro teilnehmende Person 85 € für zwei x 90 Minuten Präsenzveranstaltung vor Ort; drei Online-Diagnosen zur emotionalen Kompetenz (Vorher / Abschluss / und 3 Monate danach) sowie der virtuellen Anwendungsberatung über 5 Wochen. Eventuelle Sonderkonditionen bitte bei eckert@leuphana.de erfragen.

Herzlich Willkommen beim

Training emotionaler Kompetenzen

für Lehrer und Schüler

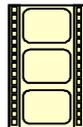
www.tekls.de

Anmeldung
Lehrer &
Lehramtstudenten

Anmeldung
Schüler

Anmeldung
Erzieher

Sie sind
Interessiert?



Download: Was sind emotionale Kompetenzen?

Woche 1

Basiskompetenzen 1 bis 3

*Muskel- & Atementspannung
Bewertungsfreies Wahrnehmen*

Woche 2

Basiskompetenz 4

Akzeptieren & Tolerieren

Woche 3

Basiskompetenz 5

Selbstunterstützung

Woche 4

Basiskompetenz 6

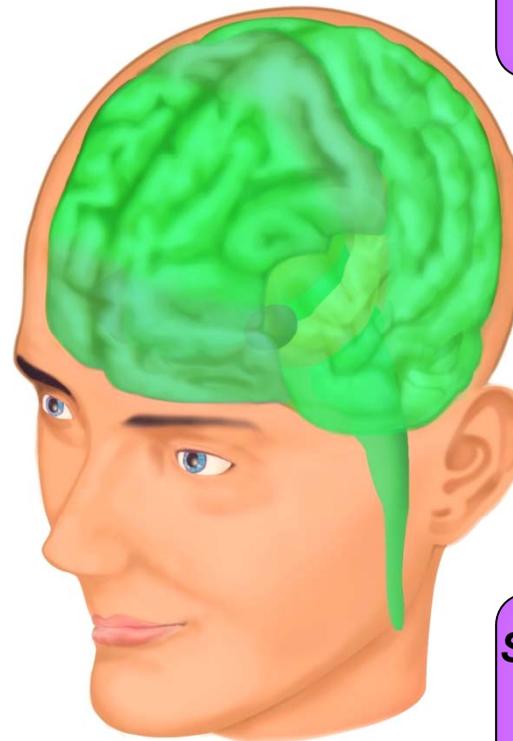
Analysieren

Woche 5

Basiskompetenz 7

Regulieren

Unterrichts-
material



Das Positiv-Forum

*Hierher gehören Ihre Erfolgs-
erlebnisse und das, was Ihnen
sonst positives widerfahren ist*

Der Hilfe-Link

*Hier erhalten Sie
innerhalb von 24
Stunden Hilfe von einem
unserer professionellen
Betreuern*

Stress/ negative Emotionen

*Hierher gehört als das, was Sie
stresst und/oder belastet*



EmoCheck



Durchführung und Bewerbung

- Wir bieten Kurse über 5 Wochen in der Regel für 10-12 **freiwillige** Teilnehmer/Innen in einem Kollegium an.
- Statt Zwangsbeglückung für ganze Kollegien sollen diese Kursteilnehmer als „Sauerteig“ für die weniger interessierten Kolleg/Innen wirken.
- Für große Kollegien maximal zwei Gruppen. Gibt es weniger als 6 Interessierte, sollte man sich mit einer Nachbarschule zusammentun.
- BuG Schulen können bei Herrn Kohtz einen Antrag stellen. Näheres erfahren Sie durch Ihre Koordinator/Innen.
- Rückfragen auch an Marcus Eckert eckert@leuphana.de möglich.