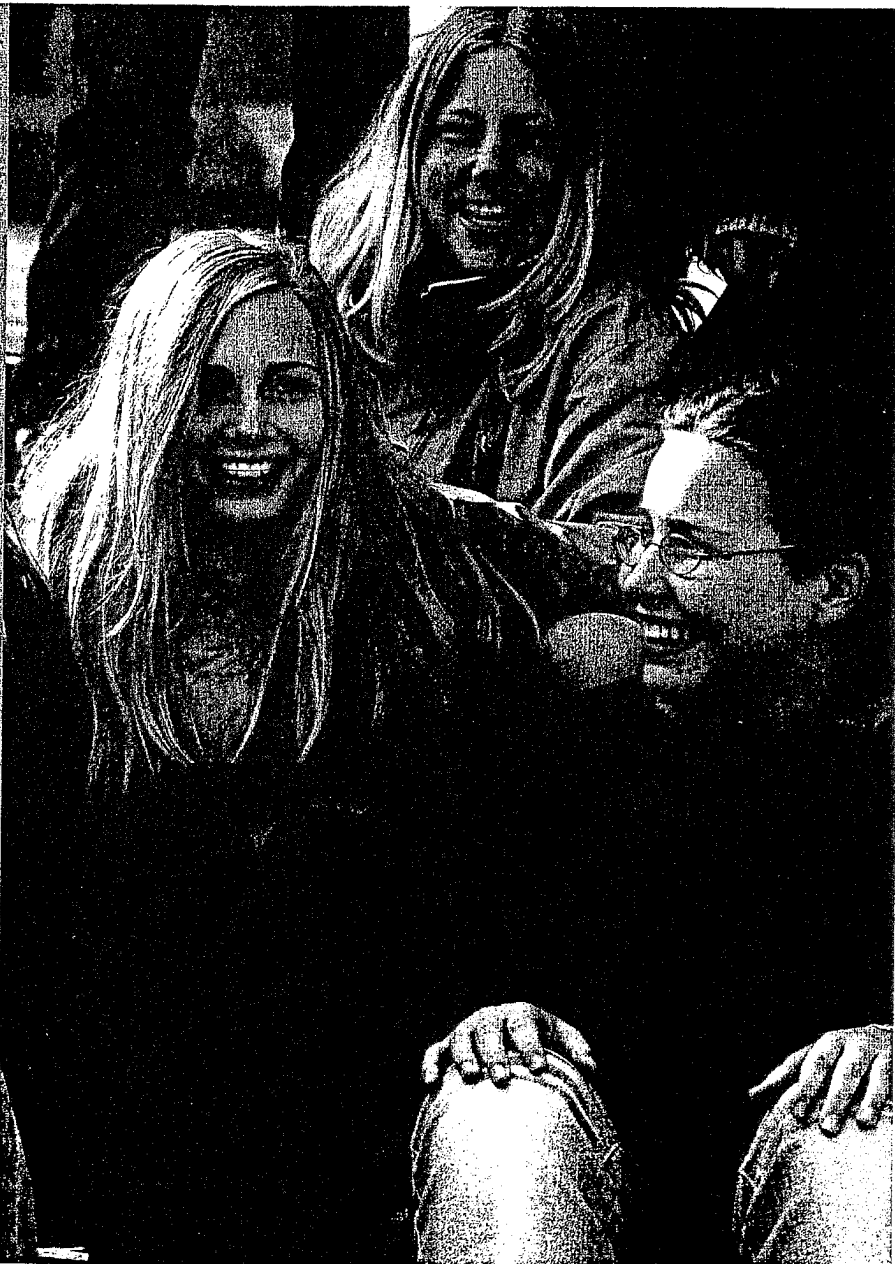


Impulse für die Unterrichtspraxis

# Emotionale Kompetenzen gezielt fördern

Mit der Publikation des Bestsellers «Emotionale Intelligenz» hat der amerikanische Wissenschaftspublizist Daniel Goleman in den letzten Jahren eine breite öffentliche Diskussion ausgelöst. Zwar wird das Konzept aus wissenschaftlicher Sicht in verschiedenen Punkten kritisiert. Dennoch liefert es für die Unterrichtspraxis zahlreiche fruchtbare Impulse. *Jo*

Thomas Merz-Abt



Vielleicht ist es nötig, die Erwartungen gleich zu Beginn etwas zu dämpfen: Ich bin nicht der Meinung, dass Emotionale Intelligenz alle individuellen oder gesellschaftlichen Probleme löst und ein Zaubermittel für Lebenserfolg schlechthin darstellt. Auch nicht, dass sie bei jedem Menschen unbeschränkt förderbar wäre, ja nicht einmal, dass sie wichtiger wäre als kognitive Intelligenz.

Nach der Publikation von «Emotionale Intelligenz» wurde bisweilen in der populärpsychologischen Literatur der Eindruck erweckt, als wäre Emotionale Intelligenz tatsächlich ein Garant für schulischen Erfolg und berufliche Karriere, für die moralische Höherentwicklung des Menschen bis hin zu einem erfüllten Liebes- und Sexualleben. Es ist hier nicht der Ort, die wissenschaftliche Kritik am Konzept der Emotionalen Intelligenz im Detail zu referieren.<sup>1</sup> Sicher ist allerdings, dass die Fachdiskussion auch in den nächsten Jahren fortgeführt wird.

## Gefühle spielen eine bedeutende Rolle

Bei aller Kritik bin ich aber der Meinung, dass das Konzept der Emotionalen Intelligenz für die Unterrichtspraxis in der Volksschule zahlreiche fruchtbare Ansätze liefert und Goleman dazu wichtige Impulse gab. Eine der Hauptleistungen bestand darin, dass er überhaupt in der breiten Öffentlichkeit auf die Bedeutung der Gefühle aufmerksam

<sup>1</sup> Wichtige Kritikpunkte sind beispielsweise:

- ungenügende empirische Fundierung bzw. Verankerung des Konzepts im wissenschaftlichen Kontext
- die Frage, inwiefern die einzelnen Facetten der Emotionalen Intelligenz definiert werden können
- Eine Hauptkritik betrifft Golemans moralische Tendenz: Goleman vermischt teilweise Fähigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften, setzt Empathie und soziale Kompetenz mit «gutem» Verhalten gleich; als wäre es undenkbar, dass jemand gerade durch ausgeprägte empathische Fähigkeiten auch andere Menschen manipulieren oder ausbeuten könnte.

machte und darauf hinwies, dass der Umgang mit Gefühlen insbesondere im Kindesalter gefördert werden kann und soll.

Tatsächlich spielen Gefühle und unser Umgang mit ihnen eine bedeutende Rolle in zahlreichen Lebenssituationen von der eigenen Alltagsbewältigung bis zur Lebensplanung, vom Umgang mit andern Menschen bei kurzen Begegnungen bis hin zur Pflege von länger dauernden beruflichen oder privaten Beziehungen. Gerade auch in Bereichen, die traditionellerweise vorwiegend der kognitiven Intelligenz zugeordnet wurden – wie beispielsweise Schul- oder Berufserfolg –, sind emotionale Kompetenzen in vielerlei Hinsicht bedeutsam. Dazu gehören beispielsweise Frustrationstoleranz, die Fähigkeit zur Selbstmotivation, Ausdauer oder die Fähigkeit, sich Ziele zu setzen und diese konsequent anzugehen.

Insbesondere spielen Gefühle auch bei Entscheidungen eine Rolle. Denn selbst bei Entscheidungen, bei denen wir rationale Argumente als zentral betrachten, spielen immer auch Gefühle mit. Gerade die Fähigkeit, Gefühle in eine Entscheidung bewusst nicht einzu-

beziehen, ist letztlich ebenfalls eine emotionale Fähigkeit.

### Was ist Emotionale Intelligenz?

Was nun ist Emotionale Intelligenz? – Man kann sie kurz als Fähigkeit bezeichnen, mit Gefühlen umgehen zu können. Nach Goleman umfasst sie

### Insbesondere spielen Gefühle auch bei Entscheidungen eine Rolle.

zwei grundlegende Bereiche: den kompetenten Umgang mit eigenen Gefühlen und den kompetenten Umgang mit Gefühlen anderer Menschen. Beide sind im Alltag wichtig. Im Einzelnen nennt er fünf Dimensionen (siehe Box unten):

### Förderung emotionaler Kompetenzen auch durch Lehrpläne gedeckt

Ein Teil der Kritik an Goleman lässt sich dadurch auffangen, dass wir nicht von Emotionaler Intelligenz, sondern von emotionalen Kompetenzen sprechen. Für unsern Zweck wesentlich ist in erster Linie nicht die Bezeichnung, sondern die Frage, welche Kompetenzen von Bedeutung sind und wie wir sie im Unterricht gezielt fördern können.

Dass wir solche Kompetenzen fördern können und sollen, steht ausser

Frage und wird auch durch die meisten neueren Lehrpläne gestützt. Der Zürcher Lehrplan legt beispielsweise im Bereich Individuum und Gemeinschaft eine Reihe von verbindlichen Zielen und Inhalten dazu fest. Auch die Lehrpläne anderer Kantone nahmen in den letzten Jahren zunehmend Zielsetzungen

im sozialen und personalen Bereich auf. Das Konzept der Emotionalen

Intelligenz kann uns nun genau dazu Impulse geben.

### Thesen

Im Hinblick auf den Unterricht möchte ich zusammenfassend folgende Thesen formulieren:<sup>3</sup>

- Emotionale Kompetenzen sind sowohl im privaten wie im beruflichen Alltag von zentraler Bedeutung. Es ist ein Verdienst Golemans, dass er in einer breiten Öffentlichkeit diese Bedeutung bewusst gemacht hat.
- Die Schule darf sich nicht nur auf die Förderung kognitiver Kompetenzen

<sup>3</sup> Aus Platzgründen ist es auch hier nicht möglich, die verschiedenen Thesen im Detail zu belegen und herzuleiten.

### Wahrnehmung von eigenen Gefühlen, bzw. Umgang mit ihnen

#### Selbstbewusstheit

Fähigkeit, die eigenen Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, zu verstehen und zu akzeptieren. Das Erkennen der eigenen Gefühle, Stimmungen und Bedürfnisse gilt als Grundvoraussetzung für den Umgang mit ihnen – und ebenfalls als zentrale Voraussetzung, um Gefühle, Bedürfnisse, Stimmungen anderer Menschen zu erkennen und zu verstehen. Ich kann mich nicht in andere Menschen einfühlen, wenn ich meine eigenen Gefühle nicht wahrnehme.

#### Selbststeuerung

Fähigkeit, Gefühlsimpulse zu kontrollieren und sie «in Schach» zu halten; Fähigkeit zum Belohnungsaufschub, zu Verzicht auf Bedürfnisbefriedigung; Fähigkeit, auch in emotional schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu behalten; Geduld usw.

#### Motivation

Begeisterungsfähigkeit; Fähigkeit zur Selbstmotivation; Fähigkeit, eigene Gefühle zu erzeugen; Ausdauer, um Ziele zu erreichen; Fähigkeit, eigene Wünsche und Ziele in die Tat umzusetzen.

### Wahrnehmung von Gefühlen anderer Menschen sowie Umgang mit ihnen

#### Empathie

Fähigkeit, die Gefühle, Stimmungen und Bedürfnisse anderer Menschen wahrzunehmen, zu verstehen, ernst zu nehmen und angemessen darauf zu reagieren. Empathie gilt als Grundvoraussetzung für erfolgreiche und befriedigende Beziehungen zu andern Menschen; sie gilt auch als Grundvoraussetzung, um überhaupt sozial handeln zu können

#### Soziale Kompetenz

Fähigkeit, Beziehungen zu andern Menschen aufzunehmen, aufzubauen

und zu pflegen. Fähigkeit, durch eigenes Handeln Gefühle anderer Menschen gezielt zu beeinflussen.

### Anders dargestellt gehören zur Emotionalen Intelligenz:<sup>2</sup>

#### Wahrnehmung

- eigener Emotionen
- von Emotionen anderer Menschen

#### Regulation

- eigener Emotionen (Emotionen kontrollieren sowie gezielt «erzeugen» können)
- Emotionen bei andern Menschen regulieren/beeinflussen können

<sup>2</sup> vgl. Holodynski, M.: «Emotionale Intelligenz – ein Schlüssel zum Lebenserfolg?»

renzen beschränken, sondern muss auch emotionale Kompetenzen systematisch und konsequent fördern.

## Der konstruktive Umgang mit Emotionen wird stetiges Lernziel.

- Diese Förderung geschieht einerseits implizit im Unterrichtsalltag, z.B. durch entsprechende Unterrichtsformen, Klassenführung, Hausaufgaben, Klassenregeln, Förderung der Klassenatmosphäre usw. Andererseits gehört es dazu, explizit immer wieder konkrete Unterrichtssequenzen zur Förderung emotionaler Kompetenzen durchzuführen.
- Insbesondere die Wahrnehmung von eigenen Gefühlen sowie die Empathie können in der Schule auf vielerlei Weise konkret geübt werden. Eine bedeutende Rolle spielt dabei die Sprache.
- Kognitive Intelligenz ist weder das Gegenteil von emotionalen Kompetenzen noch unnützlich. Im Gegenteil: Einzelne emotionale Kompetenzen (beispielsweise die Fähigkeit zur Differenzierung von Gefühlen) scheinen durchaus in einem Zusammenhang mit kognitiver Intelligenz zu stehen. Es geht also nicht um die Frage, ob wir kognitive oder emotionale Intelligenz fördern sollen, sondern dass wir beide systematisch und konsequent fördern.

### Konkrete Ideen:

#### 1. Implizite Förderung im Unterrichtsalltag

Ein wichtiger Teil der Förderung emotionaler Kompetenzen geschieht im Unterrichtsalltag. Zu einer förderlichen Atmosphäre gehören:

#### Den Emotionen Raum lassen

Kinder dürfen Emotionen haben. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen der Wahrnehmung von Emotionen und dem Umgang damit. - Kinder dürfen also im Unterrichtsalltag auch störende und unangenehme Emotionen wie Ärger, Wut, Langeweile, Neid haben. Die Frage ist, wie sie mit diesen Emotionen konstruktiv umgehen können. Das Auftauchen von Emotionen, beispielsweise auch Unlust oder Lange-

weile, ist oft eine besondere Lernchance, der Umgang damit kann Thema eines Einzel- oder Klassengesprächs sein: Zum Beispiel wie lernen wir, uns trotz Unlust

für wichtige Aufgaben zu motivieren oder konzentriert

etwas Schwieriges zu lernen.

Dazu gehört ebenso, dass wir auch positiven Emotionen im Klassenzimmer ihren Raum lassen und entsprechende Äußerungen von Kindern bestätigen werden: Freude, Überraschung, Interesse, Neugier sind wertvolle Motivatoren. Unser Umgang mit diesen Emotionen wirkt auch als Beispiel.

#### Klassenregeln, Regeln im Umgang mit Emotionen

Wenn wir auch so genannt «negative» Emotionen wie Wut oder gar Hass zulassen, so stellt sich die Frage, wie wir mit ihnen umgehen können. Der Umgang mit solchen Emotionen kann regelmässig auch Thema im Klassenrat sein. Meine Vorgabe für die Klasse: Wir verstehen uns als Lerngemeinschaft, die gemeinsam nach Möglichkeiten sucht, mit Emotionen so umzugehen, dass andere Kinder in der Klasse nicht darunter leiden. Dazu legen wir nun gemeinsam Regeln fest und überprüfen regelmässig, ob sich diese Regeln bewährt haben. Der konstruktive Umgang mit Emotionen wird so zu einem stetigen Lernziel.

#### Jedes Zusammenleben in einer Gruppe bringt auch Schwierigkeiten

#### Zieltransparenz und Individualisierung im Umgang mit emotionalen Kompetenzen

Was bei Sachzielen in den letzten Jahren selbstverständlich geworden ist, ist auch bei emotionalen Kompetenzen sinnvoll: Zieltransparenz und Individualisierung der Ziele. Die Schülerinnen und Schüler legen jeweils für sich selber ein Wochenziel fest und schreiben dieses auf eine Karte. Es gehört zum Morgenritual, diese Karte kurz anzuschauen und sich dieses Ziel in Erinnerung zu rufen. Ende Woche ziehen die Schülerinnen und Schüler Bilanz im eigenen Lernheft und legen das neue Ziel fest. Möglich wäre es auch, jeweils zu zweit als Lerngemeinschaft sinnvolle Ziele zu besprechen und das Erreichen der Ziele zu reflektieren. Beispiele für solche Ziele:

- Jede Stunde strecke ich mindestens einmal auf.
- Ich melde mich, wenn ich nicht einverstanden bin.
- Wenn ich nein sagen will, so sage ich es so, dass es mir die andern auch glauben.
- Wenn ich wütend bin, sage ich das ohne andere zu schlagen.
- In dieser Stunde unterbreche ich niemanden.
- Ich kann mich 20 Minuten konzentrieren, auch wenn mir die Aufgabe nicht gefällt.
- Wenn mir ein anderes Kind etwas erzählt, höre ich zu.
- Diese Woche schaffe ich ...
- ...

Wichtig ist dabei, mit den Schülerinnen und Schülern regelmässig auch zu besprechen, damit die Zielsetzungen so gewählt werden, dass sie erreichbar sind. Lieber nicht zu hohe Zielsetzungen, bei denen der Lernerfolg dann auch motiviert, als ein vorprogrammierter Misserfolg.

#### Auseinandersetzungen in der Klasse annehmen als reale Gelegenheiten, um Empathie zu üben

Jedes Zusammenleben in einer Gruppe bringt auch Schwierigkeiten: Meinungsverschiedenheiten, Interessenkonflikte, Missverständnisse, Neid, Angst usw. Wo Konflikte auftreten, bietet sich eine ideale Gelegenheit,

konstruktive Konfliktlösungen regelmässig einzuüben. Zudem ergibt sich häufig die

Gelegenheit, die Empathie in andere Schülerinnen und Schüler zu üben.

Beispiele:

- Schüler/in erzählt aus der Perspektive von anderen Kindern, wie es zu einem Konflikt gekommen ist.
- Schüler/in wiederholt die Darstellung anderer Kinder mit eigenen Worten und sagt erst dann selber etwas dazu.

#### Beispiele für Regeln, die mir wichtig sind:

- Einander zuhören
- Einander ausreden lassen
- Alle zu Wort kommen lassen
- Beim Thema bleiben
- ...

- Schüler/in schildert aus der Sicht anderer Kinder, welche Lösungen sie sich wünschen würde.
- Schüler/in schreibt die Kernaussagen anderer Kinder als Zusammenfassung auf. Das Geschriebene wird von diesen geprüft.
- Schüler/in schreibt einen Tagebucheintrag für andere Kinder.
- Wir geben einander Rückmeldung darauf, welche Gefühle das Verhalten anderer bei uns auslöst.

### Beispiele für einfache Konfliktlösungsschemen oder -regeln:

1. Konflikt genau betrachten
2. Einander zuhören und zu verstehen versuchen
3. Im Gespräch Lösung suchen, die für beide annehmbar ist
4. Lösung umsetzen
5. Nach einer Weile: Evaluation

### Gezielte Übungen zur sozialen Kompetenz

Der Unterrichtsalltag bietet eine Fülle von Möglichkeiten, explizit soziale Zielsetzungen zu trainieren. Teilweise sind es reale Situationen, teilweise können wir auch im Rollenspiel oder in einer Kurzszene etwas gezielt trainieren:

- Gesprächsleitung in einer Kleingruppe
- Äussern einer Meinung, die von der Gruppenmeinung abweicht
- Durchführung eines Interviews mit einer unbekannt Person. Das Interview wird im Voraus in einer Gruppe geübt und besprochen
- Lernen, in einem Rollenspiel klar und deutlich nein zu sagen – Aufgabe des andern Schülers/der andern Schülerin: jemanden überreden wollen
- Einen Satz laut, deutlich und flüssig vorlesen (1. Klasse)
- Einen Witz erzählen und dabei gerade vor der Klasse stehen/dabei nicht stocken/so betonen, dass er tatsächlich lustig ist usw.
- Einen Sachverhalt der ganzen Klasse klar und verständlich erklären
- Als Hausaufgabe mit andern Personen ins Gespräch kommen (z.B. Auftrag: Frag mindestens drei Personen, die du kennst, was sie an dir schätzen! Sprich mit jemandem darüber, was ihr oder ihm im Le-

ben besonders gefällt! Frag jemanden nach einem besonders schönen Erlebnis im letzten Jahr ...)

Von Bedeutung dabei ist, dass wir diese Zielsetzungen genau gleich wie Sachziele explizit so als Ziele formulieren, dass sie von den Schülerinnen und Schülern auch als Ziele wahrgenommen werden, dass wir den Lernprozess planen und reflektieren und auch das Erreichen der Ziele überprüfen. Nur dies führt dazu, dass Schülerinnen und Schüler in diesem Bereich Lernfortschritte erkennen, sie benennen und sich daran freuen können – was wiederum ihre eigene Motivation stärkt.

### 2. Ideen für konkrete Unterrichtselemente oder -einheiten

#### Gefühle als explizites Thema

Wenn wir Gefühle explizit thematisieren, so geht es dabei grundsätzlich um folgende Bereiche:

- Förderung der Wahrnehmung und Differenzierung von eigenen oder fremden Gefühlen
- Förderung der (verbalen und nonverbalen) Ausdrucksfähigkeit
- Reflexion der Möglichkeiten, mit bestimmten Gefühlen umzugehen; Erweiterung des eigenen Verhaltensrepertoires im Umgang mit Gefühlen

Ideen im Einzelnen:

- Über längere Zeit sammeln wir an einem Plakat im Schulzimmer Bilder, auf denen Gefühle gezeigt werden (evtl. Bilder von Personen mitbringen lassen). Wir benennen diese Gefühle, erweitern so den Wortschatz, differenzieren sie, ordnen sie (was gehört zusammen, was sind angenehme Gefühle, unangenehme Gefühle, was sind momentane oder länger dauernde, klare oder diffuse Gefühle usw.) und klären sie (was bedeutet dieses Gefühl genau, wie unterscheidet es sich von ähnlichen).
- Diese Gefühle mit Situationen bzw. Handlungen in Verbindung setzen
- Situationen, Geschichten erfinden, in denen ein Mensch diese Gefühle hat
- Diskussion, wie wir mit diesen Gefühlen umgehen, z.B. Interviews: Was tun Eltern, Nachbarn, Tante ... , wenn sie dieses Gefühl

haben? Was sind gute, schlechte Möglichkeiten?

- Gefühle mit sprachlichen und nichtsprachlichen Ausdrucksmitteln darstellen: Wie rönt dieses Gefühl? (Rhythmus- oder einfache Melodie-Instrumente, Mimik, Gestik, Körperhaltung, Gang ...)
- Erfindet eine Geschichte, in der eine Person dieses Gefühl hat (ohne es zu nennen). Die andern müssen es herausfinden.
- Gefühle malen
- Gefühle mit Mimik, Pantomimik, Körperhaltung, Bewegung, kurzen Szenen darstellen (häufig werden solche Formen eingesetzt, etwas kurz gespielt ohne zu evaluieren, was tatsächlich gut war – mit dem Effekt, dass die Kinder, die in diesen Bereichen schlechte Fähigkeiten haben, nichts dabei lernen. Darum gehören unbedingt eine Erfolgskontrolle und vielleicht eine erneute Übungsphase dazu! Erkennt man das Gefühl tatsächlich? Wer macht es besonders gut? Wie könnten wir es noch besser darstellen? Noch einmal üben! Verbesserungen anstreben ...)
- Gesichtsausdrücke deuten (anhand von Bildern) und nachvollziehen
- Gefühlsgeschichtenbuch (alle Kinder schreiben eine Geschichte zu einem Gefühl und dem entsprechenden konstruktiven Umgang damit): Wutgeschichte, Trauergeschichte, Enttäuschungsgeschichte, Verlierergeschichte, Angstgeschichte, bzw. Angst-, Wut-, Trauerbewältigungsgeschichte. Anschliessend werden die Geschichten in einem Buch zusammengefasst, evtl. illustriert. Vernissage mit Eltern zur Eröffnung. Publikation im Internet usw.
- Morgenritual: An der Wandtafel stehen verschiedene Gefühlsstimmungen; die Schülerinnen und Schüler legen ihren Magnetknopf zum entsprechenden Begriff hin (Worauf freue ich mich? Was will ich heute tun/lernen/erfahren? Wie geht es mir und wie gehe ich mit diesem Gefühl um? Wie motiviere ich mich?)

Bei kleineren Kindern kann das ein einfaches Kontinuum sein:  
 Mir geht es nicht gut.  
 Mir geht es sehr gut.



Bei grösseren Kindern können wir laufend Gefühle sammeln, die wir zu unserem Repertoire hinzufügen.

- Fantasie- und Gedankenreisen in Situationen, in denen wir ein bestimmtes Gefühl erleben
- Immer wieder über eigene Gefühle nachdenken, sie benennen, mit möglichen Ursachen in Verbindung setzen, Umgang mit ihnen besprechen ...
- Vertiefung in einzelne Themen und unser Umgang damit:
- Glück, Lebensfreude – was ist das eigentlich und wie können wir unsere Lebensfreude fördern?
- Trauern: Trauer, Trauerprozess – was ist Trauer? Was hilft uns, einen fruchtbaren Trauerprozess zu durchleben? Wie begegnen wir trauernden Menschen? ...
- Angst und Hoffnung: Was ist Angst, was ist Furcht? Warum macht Angst auch Sinn? Alle haben Angst – aber nicht alle vor demselben. Was hilft uns gegen Angst? – Was ist das Gegenteil? Mut? Hoffnung? Vertrauen? Wie können wir Hoffnung und Vertrauen fördern?
- ...

### **Sich in andere Menschen einfühlen lernen**

Zahlreiche Lesetexte, aber auch Filme (z.B. «Pingu» oder «Lars, der kleine Eisbär» für die Unterstufe, Alltagsserien wie «Forsthaus Falkenau», «Um Himmels willen», «Gute Zeiten – Schlechte Zeiten» usw. für Mittel- oder Sekundarstufe) bieten uns Möglichkeiten, uns in andere Personen oder Figuren einzufühlen. Aber auch in der eigenen Klasse gibt es Möglichkeiten, sich in andere Kinder einfühlen zu lernen:

- Eine Geschichte, die aus einer Perspektive erzählt ist, aus der Sicht einer andern Person erzählen .
- Einer Person in einer Geschichte einen Brief schreiben.
- Geschichten zu Ende erzählen, Filme anhalten und als Rollenspiele weiterspielen.
- Handlungen von Personen in Geschichten/Filmen hinterfragen: Finde ich dieses Verhalten gut? Welche Verhaltensmöglichkeiten hätte es auch noch gegeben? Wie hätte ich mich verhalten? Was hätte ich mir als Betroffene/r gewünscht?
- Tagebucheinträge aus der Sicht von andern Menschen machen (Menschen aus einer Geschichte, historischen Personen, Figuren der Biblischen Geschichte usw.).
- Ausschnitt aus einer Fernsehsendung ohne Ton vertonen; Dialoge erfinden.

### **Immer wieder mit den Kindern das eigene Lernen thematisieren**

- «Projektionsspiele» mit Bildern, Dias, Fotos usw. – Wir sagen laut, was Menschen auf einem Bild vielleicht denken (z.B. HP-Folie von verschiedenen Bildern im Lebenskunde-Ordner; Dias 26 und 27, Bilder aus Zeitschriften, tonlose Sequenzen von Spielfilmen oder Serien).
- Vergangenheit erfinden zu Fotos von alten Menschen; mit realer Lebensgeschichte vergleichen.
- Einander (echte) Komplimente machen.
- Für andere Kinder ein Bild aussuchen; überlegen, was ihnen als Geburtstagsgeschenk Freude machen würde (z.B. Geburtstagsritual) ...

- Heimlich etwas mitbringen, das man gerne mag. Die Klasse muss erraten, wer was mitgebracht hat.
- ...

### **Sich Ziele setzen lernen**

Bereits oben wurde auf die Bedeutung von Emotionen bei der Lernmotivation hingewiesen. Die Thematik soll regelmässig auch explizit aufgegriffen werden. Dabei geht es vor allem darum, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, sich mit ihrem eigenen Lernen auseinander zu setzen, und sich dabei auch der entsprechenden emotionalen Faktoren bewusst zu werden (Lust/Unlust, Neugierde, Langeweile, Erwartung, Durchhaltewillen usw.):

- Immer wieder mit den Kindern das eigene Lernen thematisieren – dabei auch über emotionale Faktoren sprechen, die das Lernen positiv oder negativ beeinflussen können.
- Zieltransparenz (den Kindern deutlich machen, an welchen Zielen wir arbeiten; welche realistischen Ziele sie erreichen sollen).
- Kinder schrittweise in den Prozess des Zielesetzens integrieren (von kurzfristigen, rasch realisierbaren Zielen bis zu längerfristigen Zielen).
- Kindern helfen, ihre eigenen Lernfortschritte deutlich zu machen (alte Hefte hervorheben und sehen, welche Fehler sie heute nicht mehr machen; Einmaleins-Pass abgeben für alle, die das Einmaleins können; Fest

beim Erreichen eines Lernziels usw.).

- Kinder in der Anfangsphase des neuen Klassenzugs filmen, ein Jahr später entdecken, wie viel sich auch im Verhalten geändert hat (zunehmende Sicherheit und Vertrautheit im Schulzimmer usw.).
- Ziele gemeinsam (in der Klasse, in einer festen Gruppe, in einer Lernpartnerschaft) festlegen; nicht nur Sachziele, sondern auch soziale und personale Ziele integrieren. – Dann auch in derselben Gruppe regelmässige Erfolgskontrolle.
- Ziel-Box auf der Bank (darin sind jeweils kleine Zettel, auf denen das wichtigste Ziel/die wichtigsten

Ziele notiert sind). Kinder immer wieder an diese Ziele erinnern.

- Götti oder Gotte werden von kleineren Kindern.

Wichtig: Als Lehrpersonen müssen wir besonders darauf achten, dass wir oder die Kinder selber erreichbare Ziele setzen und dass sie ihre Fortschritte wahrnehmen. Dies führt zu einer Stärkung des Selbstbewusstseins.

### Lesenswert zur eigenen Auseinandersetzung

#### Grundlegende Werke

- Goleman Daniel: Emotionale Intelligenz, München, Wien 1996.
- Grosses Standardwerk, das vertieft über das Thema informiert.

- Goleman Daniel: EQ2. Der Erfolgsquotient, München, Wien 1999. Fortsetzungsband zum Grundlagenwerk mit dem Schwerpunkt der Umsetzung – vor allem in den Berufsalltag. Lesenswert.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In: P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence (pp. 3–32). New York: Basic Books. Klärung des Begriffs durch dessen eigentliche «Väter».
- Steiner Claude: Emotionale Kompetenz. München, Wien 1997. Das Buch legt den Schwerpunkt auf Hinweise, wie man die eigene Emotionale Kompetenz erhöhen kann.

Zur Auseinandersetzung mit so genannt negativen Gefühlen sind auch folgende Bücher spannend:

- Kast Verena: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart 1982.
- Kast Verena: Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle, München 1998.

Adresse des Autors:

Austrasse 11B




8570 Weinfelden

thomas.merz@phzh.ch

Fotos: Dominik Jost

# Ihre Arbeitsblätter sind zauberhaft!



- *Schulschriften Schweiz*  
A A M M N N etc.
- *Lateinische*
- *Vereinfachte*
- *Schulabschlusschrift*
- *Umrissbuchstaben*
- *Steinschrift Schweiz*
- *Alle Lineaturen*  
- *und Rechenkästchen* 
- *per Mausclick*

- ca. 1.000 kindgerechte Bilder für alle Anlässe und Jahreszeiten
- Anlautbilder
- Geheim- und Spaßschriften
- Tieralphabet
- Matheprogramm
- Rechen- und Zahlensymbole
- Mengendarstellungen
- Zahlenstrahl
- Domino
- Uhrendarstellungen

Mit ECText und ECText für Word  
werden Ihre Arbeitsblätter einfach wunderbar!

Am besten gleich kostenloses Infomaterial anfordern bei EUROCOMP · Gebr.-Grimm-Straße 6/H8 · D-53619 Rheinbreitbach

Telefon für Infos und Bestellungen: 00 49 (22 24) 96 81 51 · Fax: 00 49 (721) 151 49 23 13

Informieren Sie sich im Internet: <http://eurocomp.info>