

# Achte auf die Emotionen deiner Teilnehmenden

(Zielgruppe bis 10 Jahre)



Deine Emotionen oder diejenigen deiner Teilnehmenden können störend oder anregend wirken. Wenn die Teilnehmenden und vor allem du Freude an den Aktivitäten hast, die anderen begeistert anleitest und ihren Lernprozess unterstützt, wirkt deine gute Laune ansteckend: So hat die ganze Gruppe Spass an der Aktivität und macht Fortschritte. Spass, der durch Freude entsteht, trägt wesentlich zum Lernprozess bei und erfüllt ein Bedürfnis (nach Wohlbefinden, gemeinsamem Erleben und Teilen).

Bemerkungen hingegen wie «Du bist unfähig!», «Du bist eine Flasche!», «Du verstehst überhaupt nichts!» etc. schaden der Beziehung und lösen schmerzhafte Emotionen aus. Sich unserer Emotionen bewusst zu werden, um unsere versteckten Bedürfnisse wohlwollend ausdrücken zu können, ist für uns alle wichtig!

Dies sind die drei Emotionen, die aufgrund eines unerfüllten Bedürfnisses entstehen und den Lernprozess stören:

## Wut



«Ich bin da! Ich will, dass du mich respektierst», «Ich will, dass du mir zuhörst»  
Zeichen: wird rot, schreit, spricht schnell, etc.

→ Wut kann aus einem **Gefühl der Ungerechtigkeit, des mangelnden Respekts und der Überforderung** entstehen.

→ Der Teilnehmende hat das Bedürfnis, dass ihm zugehört wird und dass man ihn respektiert, er muss eine Überforderung/Frustration bewältigen.

## Angst



«Ich habe schlechte Erinnerungen an...», «Ich traue mir das nicht zu», «Ich muss etwas tun, zu dem ich mich nicht fähig fühle»

Zeichen: sagt nichts und macht nichts mehr, gibt vor, müde zu sein, wird bleich, zittert, friert, schützt sich, flüchtet, weint.

→ Angst kann aus **fehlendem oder verloren gegangenem Selbstvertrauen / Vertrauen in den anderen oder aufgrund eines Gefühls des Ausgeliefertseins** entstehen.

→ Der Teilnehmende hat das Bedürfnis, dass ihm zugehört wird, das Vertrauen in sich selbst und den anderen wieder zu erlangen, wählen zu können, nein sagen zu können, eine zu schwierige Aktivität ablehnen zu können.

## Traurigkeit



«Ich sehe den Sinn nicht mehr...», «Ich fühle mich verloren», «Ich fühle mich allein», etc.

Zeichen: zieht sich zurück, isoliert sich, weint, zittert, friert, hat die Verbindung mit den anderen verloren etc.

→ Trauer kann aus einem Gefühl der **Ungerechtigkeit, des fehlenden Respekts des anderen** entstehen.

→ Der Teilnehmende hat das Bedürfnis, ermutigt und verstanden zu werden, loszulassen, Beziehungen zu anderen aufzubauen.

Wenn du solche Emotionen bei einem Teilnehmenden beobachtest, stelle ihm/ihr folgende Fragen:

- Ich sehe, dass du wütend / traurig / verängstigt bist, fühlst du dich tatsächlich so?  
Was empfindest du in diesem Moment?
- Du darfst dich so fühlen, das ist in Ordnung. Wenn du willst, können wir darüber reden. Hol mal tief Luft, das hilft dir, zur Ruhe zu kommen.
- Was hat dieses Gefühl ausgelöst? Was ist passiert?
- Was brauchst du jetzt?

## Karten zu Emotionen und Befindlichkeiten (s. Emojis unten)

Bitte deine Teilnehmenden nach einem Spiel, die Karte zu ziehen, die ihrer momentanen Befindlichkeit entspricht. Fordere sie anschliessend dazu auf, sich zu überlegen, warum sie dieses Gefühl verspüren. Wenn sie es wünschen oder wenn du denkst, dass es nötig ist, können sie ihre Empfindungen mit der Gruppe teilen.

Du kannst auch den Gesichtsausdruck der Teilnehmenden beobachten, um entweder gewisse Probleme sofort oder später zu lösen oder wenn nötig die Aktivität anzupassen.

# Karten zu Emotionen und Befindlichkeiten



Diese Karten können einerseits in der J+S-Aktivität eingesetzt werden, damit Kinder und Jugendliche lernen, ihre Emotionen und Gefühle zu erkennen und damit umzugehen.

Andererseits eignen sie sich im Speziellen um vor, während oder nach einem Wettkampf mit der Athletin oder dem Athleten über die momentane Gefühlslage zu sprechen. Die verschiedenen Emojis können helfen, die eigene Befindlichkeit in Worte zu fassen. So kann der Leiter oder die Leiterin gezielt unterstützen.

## Anleitung

- Beschriftung der Emojis kann geändert oder gelöscht werden.
- Auf der letzten Seite ist Platz für ergänzende Emojis.
- Karten auf dickeres Papier ausdrucken.
- Entlang der Linien zuschneiden, nach Bedarf laminieren.

Die Auswahl der Emojis stützt sich auf das Kartenspiel von Psy-Gesundheit ([www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)). Das J+S-Ausbildungsteam BASPO hat die Sammlung leicht adaptiert und ergänzt. Die Auswahl ist nicht abschliessend.

**BASPO**  
2532 Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



**Bundesamt für Sport BASPO**  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)





Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)



Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)





Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)



Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)



Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)



Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)





Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)



Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)





**Bundesamt für Sport BASPO**  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

**Bundesamt für Sport BASPO**  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)



**Bundesamt für Sport BASPO**  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

**Bundesamt für Sport BASPO**  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)