

Irina Bosley · Erich Kasten

# Emotionale Intelligenz bei Kindern fördern

Ein Elternratgeber  
mit interaktiven  
Geschichten,  
Übungen und  
Spielen



Springer

# Emotionale Intelligenz bei Kindern fördern

Irina Bosley  
Erich Kasten

# Emotionale Intelligenz bei Kindern fördern

Ein Elternratgeber mit interaktiven Geschichten,  
Übungen und Spielen

Mit 50 Illustrationen von Anna Hireenko

 Springer

**Irina Bosley**  
Berlin, Deutschland

**Erich Kasten**  
Medical School Hamburg  
Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-658-28560-9      ISBN 978-3-658-28561-6 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-28561-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020  
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © ideabug/Getty Images/iStock  
Illustrationen von Anna Hirenko

Planung/Lektorat: Lisa Bender, Heiko Sawczuk  
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

## Vorwort

---

Wir leben in einer Zeit, die von jedem mehr fordert als früher. Ständig werden wir mit Neuigkeiten überschwemmt und immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Die Dinge um uns herum verändern sich in einem rasanten Tempo: Trotz Ausbildung weiß kaum jemand, ob er seinen Arbeitsplatz auch in fünf Jahren noch hat, eine Einstellung ist keine Lebens-einstellung mehr. Ständig muss jeder Bereitschaft haben, sich weiterzubilden, sich auf die neuen Technologien einzulassen. Wer vorankommen will, kann oft das Berufsleben kaum noch vom Privaten trennen. Die Forderung an die neue Generation lautet: Flexibilität in jeder Hinsicht, ständige Erreichbarkeit, Anpassung an die Sklaverei der Dynamik unserer Zeit.

In einem Clip, der kürzlich durch die sozialen Medien rauschte, war eine Lehrerin zu sehen, die nach dem Abendessen Arbeiten ihrer Schüler korrigierte, während ihr Mann mit seinem Smartphone spielte. Plötzlich weint sie. Sie hatte den Schülern ihrer Klasse die Aufgabe gegeben, einen Aufsatz zum Thema „Mein Wunsch“ zu schreiben, und eines der Kinder hatte geschrieben, es wäre gerne ein Smartphone, weil seine Eltern mehr mit ihrem Smartphone beschäftigt sind als mit ihm. Welches Kind war es denn?, fragte ihr Mann, während er mit einem Auge weiter sein Spiel beobachtete. „Unser Sohn“, antwortete die Lehrerin.

Zwischen Arbeit, Hausaufgaben und Haushalt versuchen viele Eltern, ihren Kindern irgendwie die Zeit einzuräumen, die sie verdienen. Die Kinder kommen aber häufig zu kurz. Das bestätigt auch die aktuelle Umfrage des Spielzeugherstellers Hasbro (2018). Für einen Werbeclip wurden einige Kinder gefragt, wie viel Zeit sie mit ihren Eltern verbringen. Dabei stellt sich heraus: Die Zeit für den gemeinsamen Spaß geht oft im Alltagstrott unter. Manche Kinder erhalten so wenig elterliche Zuneigung und Liebe, dass sie sich innere Schutzmauern errichten, um nicht enttäuscht, gekränkt oder verletzt zu werden. Mit diesem Gefühlspanzer ausgestattet, suchen sie die verlockende und scheinbar unkomplizierte Bindung zu Sachen und Bildschirmen (Fernsehen, Smartphone, Computerspiele, soziale Netzwerke usw.), was ihre Interaktion mit Bezugspersonen und anderen Kindern verringert. Im Fernsehen wird man aber oft mit Gewaltszenen konfrontiert, wenn nicht in Nachrichten, dann in Filmen oder Dokumentationen. Schießspiele („Shooter“), in denen man Spielfiguren schießen lässt, sind sehr populär geworden. Während Erwachsene zwischen der Fiktion eines Computerspiels und dem realen Leben gut differenzieren können, fällt Kindern das schwer. Bekannt ist ein Fall, in dem ein 7-jähriger Schüler so auf seine Klassenlehrerin eindrosch, dass sie wochenlang arbeitsunfähig war.

Viele Kinder und Jugendliche sind auf der Suche nach neuen Maßstäben, Aufmerksamkeit und emotionalen Höhepunkten, in denen sie endlich wahrgenommen werden; das glauben sie zumindest. Und wenn diese Sinnsuche sich in körperlicher Gewalt entlädt, wenn ein Grundschüler einem anderen ein Teppichmesser an den Hals hält, wenn ein Schüler von seinen Klassenkameraden hemmungslos verprügelt oder gemobbt wird, wenn Kinder gegen Lehrer psychische und körperliche Gewalt ausüben, dann ist die Frage „Was ist los mit unserer Generation?“ längst überfällig.

Wie alle wichtigen Dinge, die wir im Leben tun, ist Kindererziehung eine komplexe Aufgabe, die uns vor viele Herausforderungen stellt. Worin besteht unsere Aufgabe als Eltern? Nicht nur, um unsere Kinder zu ernähren, ihren Tagesablauf zu gestalten und ihnen alle möglichen Dinge zu kaufen. Mit diesen Verpflichtungen wird unsere Aufgabe offensichtlich nicht ganz erfüllt. Um unsere Kinder auf die Zukunft vorzubereiten, müssen wir ihnen helfen, soziale und emotionale Fähigkeiten zu entwickeln. Ob es den jungen Menschen gelingt, sich den alltäglichen Herausforderungen unserer Ellenbogengesellschaft zu stellen, Hindernisse zu überwinden, neue Chancen zu ergreifen, hängt davon ab, ob sie diese Fähigkeiten besitzen.

Als Eltern hätten wir unsere Kinder gerne als eine perfektionierte Version von uns selbst. Aus Liebe möchten wir ihnen die schmerzlichen Erfahrungen ersparen, die wir machen mussten. Darum neigen wir dazu, unseren Kindern zu sagen, was sie tun sollen. Unsere erzieherische Rolle besteht aber nicht darin, Probleme unsere Kinder zu lösen oder Entscheidungen für das Kind zu treffen. Wir können nicht immer da sein, um ihnen zu sagen, wie sie sich verhalten sollen. Kinder müssen lernen, selbst zu denken und sich an bestimmte moralische Richtlinien zu halten, die von den Eltern vorgegeben wurden. Bei allem, was wir tun, müssen wir auch die emotionale Komponente berücksichtigen. Wir müssen darauf achten, dass wir und unsere Kinder unsere Gefühle wahrnehmen und akzeptieren, aber auch kontrollieren können und uns nicht von ihnen beherrschen lassen.

Wir reagieren intuitiv und meistens spontan. Dabei neigen wir dazu, abgesehen von der Bewertung der aktuellen Situation, auf „Musterreaktionen“ zurückzugreifen, die wir in unserem Leben anhand vergleichbarer Situationen selbst erlebt oder bei anderen (hauptsächlich bei unseren Eltern und gleichaltrigen Freunden) gesehen haben. Deshalb ist es wichtig, Kindern gute Lernsituationen im Bereich der emotionalen Kompetenz bereitzustellen und sie dadurch zu fördern. Emotionale Intelligenz zu besitzen und zu schulen heißt, eine große Bandbreite konstruktiver Erfahrungen verfügbar zu haben und sie für sich selbst und im Umgang mit anderen angemessen einsetzen zu können. Die Möglichkeit des Rückgriffs auf Bekanntes erlaubt es, gelassener zu reagieren, Belastbarkeit und Zufriedenheit mit sich selbst zu steigern.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dieses Buch zu lesen. Wer bereits über Vorwissen zur emotionalen Intelligenz verfügt, kann mit dem Teil 2 beginnen, der praktische Aufgaben zu fünf Intelligenzbereichen enthält: Selbstwahrnehmung, soziales Bewusstsein, Selbstmanagement, verantwortungsvolle Entscheidungen und Beziehungsmanagement.

Für Leser, die hier Neuland betreten, ist Teil 1 der empfohlene Einstieg. In diesem Teil finden Sie kompaktes Wissen über emotionale Intelligenz. Hier erhalten Sie Antworten auf wichtige Fragen: Was ist emotionale Intelligenz? Sind Gefühle angeboren oder anerzogen? Welche Rolle spielen Erwachsene in der emotionalen Entwicklung ihrer Kinder? Sie werden deutlich erkennen, dass es höchste Zeit ist, die emotionale Entwicklung stärker in den Blickpunkt von Bildung und Erziehung zu rücken.

Teil 2 bietet Ihrem Kind die Möglichkeit, das „emotionale Alphabet“ in seiner ganzen Spannbreite beherrschen zu lernen. Die untergeordneten Kapitel erläutern Ihnen die fünf Kompetenzgruppen, die emotionale Intelligenz bei Kindern ausmachen: Selbstwahrnehmung, soziales Bewusstsein, Selbstmanagement, verantwortungsvolle Entscheidungen, Beziehungsmanagement. Dieser umfangreichste Teil des Buchs beschäftigt sich mit der konkreten Anwendung im Alltag. Jeweils am Ende eines Kapitels erhalten Sie einige Tipps für Ihren Alltag mit Kindern.

In diesem Buch finden Sie eine Vielzahl von interaktiven Geschichten, Übungen und Spielen für verschiedene Altersstufen (5–7 Jahre, 8–10 Jahre und 11–12 Jahre), die das Wahrnehmen von Gefühlen bei sich und bei anderen und den kompetenten Umgang damit fördern. Das Erkennen von verschiedenen Gefühlen und der Körpersprache ist dabei ebenso wichtig wie die Handhabung von problematischen Gefühlszuständen wie Wut oder Angst.

Emotionale Intelligenz bei Kindern lässt sich besonders gut mit Geschichten fördern. In kleinen Geschichten zum Nachdenken, Mitfühlen und Weiterträumen werden bestimmte Themen dargestellt. Darauf basierend gibt es Entscheidungsfragen als Gesprächsanlass.

Die altersgerechten Übungen wurden mit dem Ziel entwickelt, ähnliche Fähigkeiten zu messen wie die EQ-Testaufgaben für Erwachsene. Diese Testaufgaben wurden von uns selbst erstellt. Seien Sie sicher: Diese Übungen werden wertvolle Spuren im emotionalen Gehirn Ihres Kindes hinterlassen.

Wir haben versucht, ein Spiele-Programm anzubieten, das sich mit möglichst wenig Material einsetzen lässt und den Kindern viel Spaß machen soll. Die hier angebotenen Spiele sind in fünf Bereiche eingeteilt, die die fünf oben genannten Kompetenzgruppen bedienen. Dabei gehen die einzelnen Bereiche ineinander über. Jedem Bereich sind kurze Überlegungen vorangestellt: Übungen im Umgang mit Gefühlen erlauben, Situationen nicht

nur im Denken nachgehen, sondern auch gefühlsmäßig zu bewerten, und „integriert“ agieren und reagieren können. Viele der hier vorgestellten Spiele lassen sich im Kindergarten, in der Schule oder im familiären Umfeld als Auflockerungsübung einsetzen und tragen dazu bei, den Umgang miteinander zu verbessern.

Jeder Mensch kommt umso besser mit kritischen Situationen, schwierigen Phasen, negativen Gefühlen, dauerhaften Belastungen klar, je ausgeprägter seine emotionale Intelligenz ist. Er vermag seine Gefühle und Handlungen und die anderer in verschiedenen Situationen besser einzuschätzen und handzuhaben. Deshalb hat die Förderung der inneren Stärke unserer Kinder große Vorteile: von einer besseren Gesundheit und einer gesteigerten Lernfähigkeit bis zu einem erfüllten und glücklicheren Leben. Grundsätzlich kann man sagen: Je besser die Entwicklung der emotionalen Intelligenz in der Kindheit gefördert wurde, umso ist eher die Entwicklung eines Menschen auch insgesamt als geglückt anzusehen.

Der Plan für dieses Buch begann mit der Absicht, liebe Leser, Ihnen viele Werkzeuge an die Hand zu geben, damit Kinder überall – im Elternhaus, im Kindergarten, in der Schule – das mächtige Kraftpaket zur erfolgreichen Bewältigung ihrer Zukunft erhalten: die emotionale Intelligenz.

Wir hoffen, dass alle, die den Reifungsprozess eines Kindes begleiten, in diesem Buch viele interessante Impulse finden und vor allem neue Dinge mit ihren Kindern ausprobieren. Wir wünschen Ihnen viel Spaß, gemeinsam den Reichtum an den Gefühlen zu entdecken.

**Irina Bosley**  
**Erich Kasten**

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Grundlagen</b> .....	1
1.1	Was ist emotionale Intelligenz? .....	2
1.2	Emotionen und Gefühle .....	7
1.3	Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen .....	7
1.4	Den Umgang mit eigenen Gefühlen entwickeln .....	18
1.5	Einschätzung der emotionalen Intelligenz .....	20
1.5.1	Selbsteinschätzung bei Erwachsenen .....	20
1.5.2	Einschätzung bei Kindern .....	21
	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	22
2	<b>Emotionale Intelligenz und die soziale Interaktion</b> .....	23
2.1	<b>Emotionale Entwicklung von Kindern</b> .....	24
2.1.1	Altersgruppe von 4 bis 5 Jahren .....	25
2.1.2	Altersgruppe von 6 bis 7 Jahren .....	27
2.1.3	Altersgruppe von 8 bis 12 Jahren .....	28
2.1.4	Altersgruppe ab ca. 12 Jahren .....	29
2.2	<b>Die Rolle von Erwachsenen im emotionalen Reifungsprozess</b> .....	30
2.2.1	Was Erzieher und Lehrer beachten sollen .....	32
2.2.2	Kritik in der Erziehung .....	34
	<b>Literatur</b> .....	35
3	<b>Kompetenzgruppen der emotionalen Intelligenz</b> .....	37
3.1	<b>Sozial-emotionales Lernen (SEL)</b> .....	38
3.2	<b>Selbstwahrnehmung</b> .....	40
3.2.1	Impulskontrolle als die Grundlage der Selbstbeherrschung .....	41
3.2.2	Optimismus als die Grundlage der Motivation .....	45
3.2.3	Tipps für Erwachsene .....	49
3.3	<b>Selbstmanagement</b> .....	50
3.3.1	Tipps für Erwachsene .....	56
3.4	<b>Beziehungsmanagement</b> .....	57
3.4.1	Tipps für Erwachsene .....	61
3.5	<b>Verantwortungsvolle Entscheidungen</b> .....	61
3.5.1	Problemlöseverfahren .....	64
3.5.2	Drei Situationstypen .....	66
3.5.3	Tipps für Erwachsene .....	67
3.6	<b>Soziales Bewusstsein</b> .....	68
3.6.1	Tipps für Erwachsene .....	70
	<b>Literatur</b> .....	71

4	<b>Übungsaufgaben</b> .....	73
4.1	<b>Emotionales Kennenlernen</b> .....	76
4.1.1	Fragenkatalog „Ich-du-Wir“ (5–12 Jahre) .....	76
4.1.2	Meine Eigenschaften (5–12 Jahre) .....	77
4.1.3	Meine Stärken und Schwächen (5–12 Jahre) .....	78
4.1.4	Warum bin ich auf der Welt? (5–12 Jahre) .....	79
4.2	<b>Geschichten</b> .....	80
4.2.1	Regenwolke (ab 5 Jahren) .....	80
4.2.2	Otto und seine Angst (ab 5 Jahren) .....	85
4.2.3	Leon + Tina = Liebe (ab 5 Jahren) .....	89
4.2.4	Ein besonderes Gefühl (ab 8 Jahren) .....	92
4.2.5	Von Jongleur und Clown (ab 9 Jahren) .....	97
4.2.6	Was für ein Glück, dass es dich gibt (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	99
4.2.7	Streit im Auto (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	102
4.2.8	Die Spieleckengrenze (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	103
4.2.9	Zusammen sind wir stark (ab 7 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	104
4.2.10	Vicky und die bösen Jungs (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	107
4.2.11	Sag laut und deutlich „Nein“ (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	110
4.2.12	Vom Teilen und Abgeben-Können (ab 5 Jahren) .....	115
4.2.13	Avy und Rita im Streit (ab 5 Jahren) .....	117
4.2.14	Max hat keine Angst im Dunkeln (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	119
4.2.15	Ella ist wütend (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	122
4.2.16	Ich will mitspielen! (ab 5 Jahren) .....	123
4.2.17	Lisas Kuscheltier (ab 5 Jahren) .....	124
4.2.18	Arzt spielen (ab 5 Jahren) .....	125
4.3	<b>Übungen</b> .....	127
4.3.1	Gute Vorsätze (ab 8 Jahre) .....	127
4.3.2	Umgang mit eigenen Emotionen (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	129
4.3.3	Situationen und Verhalten (ab 5 Jahren) .....	136
4.3.4	Emotionen einordnen (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	136
4.3.5	Motivationskarten (ab 8 Jahren) .....	141
4.3.6	Positive und negative Gedanken (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	143
4.3.7	Gefühle und körperliche Empfindungen (ab 5 Jahren) .....	145
4.3.8	Gefühle und Situationen (ab 10 Jahre) .....	147
4.3.9	Stressreaktion (ab 8 Jahre) .....	147
4.3.10	Eine Fantasiereise (ab 5 Jahre) .....	148
4.3.11	Von kleinen und großen Gefühlen (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	149
4.3.12	Veränderungen (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) .....	150

4.3.13	Umgang mit Emotionen (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) . . . . .	156
4.3.14	Gesichtsausdrücke (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) . . . . .	165
4.3.15	Argumentationen (ab 10 Jahre) . . . . .	171
4.3.16	Sich in die Lage des anderen versetzen (ab 10 Jahre) . . . . .	171
4.3.17	Geheimnisse (ab 5 Jahre) . . . . .	172
4.3.18	Fragebogen Freundschaft (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) . . . . .	172
4.3.19	Eine Nachdenkaufgabe für Kinder (ab 8 Jahre) . . . . .	173
4.3.20	Konfliktsituationen (ab 10 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5) . . . . .	174
4.3.21	Schaufensterbummel (ab 5 Jahren) . . . . .	176
4.3.22	Bewusst mit Bewertungen umgehen (ab 5 Jahre) . . . . .	176
4.4	<b>Spiele</b> . . . . .	179
4.4.1	Selbstwahrnehmung . . . . .	179
4.4.2	Selbstmanagement: Spiele . . . . .	187
4.4.3	Beziehungsmanagement . . . . .	195
4.4.4	Verantwortungsvolle Entscheidungen . . . . .	200
4.4.5	Soziales Bewusstsein . . . . .	207
4.5	<b>Lösungen</b> . . . . .	214
	<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	217



# Grundlagen

- 1.1 Was ist emotionale Intelligenz? – 2
- 1.2 Emotionen und Gefühle – 7
- 1.3 Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen – 7
- 1.4 Den Umgang mit eigenen Gefühlen entwickeln – 18
- 1.5 Einschätzung der emotionalen Intelligenz – 20
  - 1.5.1 Selbsteinschätzung bei Erwachsenen – 20
  - 1.5.2 Einschätzung bei Kindern – 21
- Weiterführende Literatur – 22

## Kurze Zusammenfassung

Alle Eltern wollen, dass ihre Kinder in der Schule gute Noten schreiben. Doch zu einem erfolgreichen Leben gehört, dass aus unseren Kindern mitfühlende Erwachsene werden, die Probleme erkennen und diese selbstständig lösen können. Emotionale Intelligenz beeinflusst das Glücksempfinden, das wiederum Grundlage ist für gute Leistungen und die Steigerung des Selbstwertgefühls. Zudem sorgt emotionale Intelligenz für harmonische Beziehungen. Emotionen sind Grundlage für viele unserer Entscheidungen und Handlungen. Täglich findet in jedem Menschen blitzschnell und unbewusst ein bestimmter Kreislauf statt. Dieser Kreislauf besteht aus Situation, Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und daraus resultierendem Verhalten. In bestimmten Situationen sind Gefühle mit dazugehörigen Gedanken, Körperempfindungen und Verhaltensmustern verknüpft.

### 1.1 Was ist emotionale Intelligenz?

---

Christoph und Alex sollen in der Schule einen Vortrag über den Zweiten Weltkrieg halten. Christoph hat gute IQ-Testwerte und gute Zeugnisse, die ihm den Weg durch Bildungseinrichtungen erleichtern werden. Alex ist nicht so intelligent wie Christoph. Weder seine IQ-Testwerte noch seine Zeugnisse sind bemerkenswert. Er besitzt aber einen gesunden Menschenverstand und soziale Kompetenz. Christophs Vortrag hat einen sehr guten Inhalt, allerdings zeigt er ein sehr unsicheres Auftreten, stottert viel und bringt Sätze nicht zu Ende. Alex kann zwar inhaltlich keine allzu gute Präsentation erstellen, dafür zieht er mit seiner guten, klaren Sprechweise seine Mitschüler in seinen Bann. Er wirkt überzeugend, kompetent und sicher. Am Ende ist die Note von Alex sogar besser als die von Christoph.

Kognitive Intelligenz, die in der Schule so hochgeschätzt wird, ist im eigentlichen Sinne eine Dimension zur Beschreibung von geistigen Fähigkeiten, wie etwa logisches Denken, Abstraktionsvermögen, Verarbeitungskapazität. Um sie zu messen, gibt es eine ganze Reihe von psychologischen IQ-Tests. Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene absolvieren diese Tests mit Bravour, was ihnen ein eindrucksvolles Potenzial akademischen Leistungsvermögens bescheinigt. Wer kognitive Intelligenz besitzt, muss aber nicht unbedingt wissen, wie man sie gewinnbringend einsetzt, um etwas für sich selbst oder andere zu bewirken. Erfolgreiche Menschen verlassen sich nicht nur auf ihre kognitive Intelligenz, denn sie haben etwas, das viel wichtiger ist: Sie kennen ihre Stärken und Schwächen. Sie setzen auf ihre Stärken und kompensieren bzw. korrigieren ihre Schwächen. Ausgeprägte soziale und emotionale Fähigkeiten verhelfen in allen Lebensbereichen zum Erfolg. Junge Menschen, die über diese Fähigkeiten verfügen, sind oft glücklicher, selbstbewusster und kompetenter. Verglichen mit rein theoretischer Intelligenz, hilft eine hohe emotionale Intelligenz Menschen dabei, im Lauf des Lebens die besseren Schüler, Familienmitglieder, Freunde und Mitarbeiter zu sein.

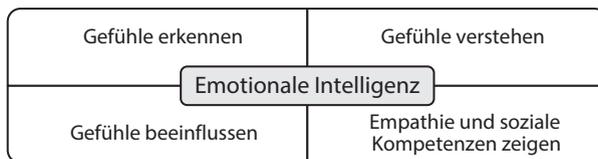
Der Begriff der emotionalen Intelligenz wurde in der USA geprägt, und seine Wichtigkeit wird seit rund 30 Jahren auch in Deutschland heiß diskutiert. Die Stärke

der Intelligenz drückt man aufgrund der historischen Entwicklung dieses Begriffs als „Intelligenz-Quotient“ (IQ) aus, und analog dazu spricht man bei guten emotionalen Fähigkeiten von dem „EQ“, dem emotionalen Quotienten. Beides sind Versuche, eine verborgene Fähigkeit messbar zu machen und in Zahlenwerten auszudrücken. Intelligenz im eigentlichen Sinne ist eine Dimension zur Beschreibung von geistigen Fähigkeiten, wie logisches Denken, Abstraktionsvermögen, räumliche Wahrnehmung, Sprachverständnis, Rechenvermögen oder auch Ratefähigkeit. Intelligenz hat auf den ersten Blick wenig mit Emotionen oder Gefühlen zu tun, allerdings können Aufregung und starke emotionale Betroffenheit die geistige Leistungsfähigkeit blockieren, zum Beispiel in einer Prüfungssituation. Jemand, der mit seiner Nervosität in einer Prüfung gut umgehen kann, besitzt eine hohe emotionale Intelligenz und wird dann auch sein Wissen besser präsentieren können (■ Abb. 1.1).

Ist emotionale Intelligenz angeboren? Dazu gibt es verschiedene Konzepte. Ein Ansatz geht davon aus, dass es sich um eine genetisch vererbte Eigenschaft handelt. Ein anderer Ansatz sieht emotionale Intelligenz als ein Zusammenspiel von erlernbaren Fertigkeiten und Eigenschaften. Die Experten sind der Meinung, dass die Anlage dafür vor allem in den ersten fünf Lebensjahren gebildet wird. Im Laufe des Lebens nimmt diese Form der Intelligenz ständig zu, weil Kinder durch elterliche und schulische Erziehung sowie durch ihre Erfahrungen beeinflusst werden. Bei Einzelkindern, die immer im Mittelpunkt standen, lassen sich in der Regel mehr soziale Probleme erkennen als bei Kindern aus Großfamilien, die frühzeitig lernen mussten, mit ihren Geschwistern zu teilen. Größtenteils gehen die Forscher davon aus, dass der EQ gezielt trainiert und bis ins hohe Alter verbessert werden kann.

Erstmals wurde der Begriff „emotionale Intelligenz“ 1990 von zwei amerikanischen Psychologen, Peter Salovey und John Mayer, benutzt. Sie beschrieben emotionale Intelligenz als Teil der sozialen Intelligenz. „Soziale Intelligenz“ meint die Kunst, in einem komplexen sozialen Gefüge mit anderen Leuten klarzukommen; emotionale Intelligenz bedeutet die Fähigkeit, mit eigenen Gefühlen, aber auch mit denen anderer Menschen angemessen umgehen zu können. Emotionale Intelligenz soll, nach Meinung der beiden Psychologen, auch die Fähigkeit einschließen, die eigenen Emotionen und die Emotionen der anderen zu kontrollieren, zwischen ihnen zu unterscheiden und diese Informationen zu benutzen, um das eigene Denken und die eigenen Handlungen zu lenken.

Einer breiten Öffentlichkeit wurde dieser Begriff in den USA erst 1995 durch den Bestseller von Daniel Goleman „Emotionale Intelligenz“ bekannt. Der Psychologe kam zu einer wichtigen Erkenntnis: Nur wer seine eigenen Emotionen und Gefühle zu deuten weiß, kann auch mit den Emotionen anderer Menschen etwas anfangen. Die



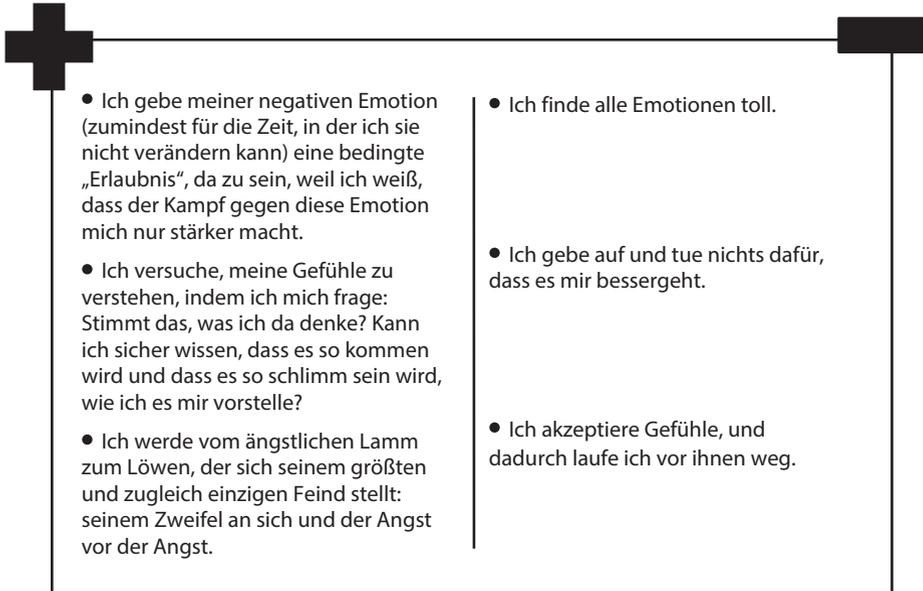
■ Abb. 1.1 Wichtige Merkmale von emotional intelligenten Menschen

Reaktionen der anderen auf eigene Gefühlsregungen sind ebenso wichtig. Sie ermöglichen dem Individuum, sich besser kennenzulernen, eine eigene Identität zu entwickeln und zu erkennen, wann es seine eigenen Gefühle beherrschen muss, um keine unerwünschten Reaktionen hervorzurufen. Goleman meint, dass diese Fähigkeiten vor allem im Verlauf der Erziehung des Kindes geformt werden: „Wer in seiner Kindheit und Jugend das Management von Emotionen und rationellem Denken nicht gelernt hat – nämlich seine Impulse, seine Wut- und Angstanfälle zu zähmen –, ist auch nicht in der Lage, sein geistiges Potenzial voll auszuschöpfen.“ (Goleman, EQ 1995)

Goleman definiert den Begriff der emotionalen Kompetenz als Fähigkeit, intelligent mit den eigenen Gefühlen sowie auch mit den Empfindungen anderer Personen umzugehen. Eine grundlegende Voraussetzung, mit einem Gefühl umgehen zu können, ist die Fähigkeit, es wahrzunehmen. „Emotionale Intelligenz bedeutet auch, die eigenen Gefühle zu kennen und sie optimal managen zu können. Empfindungen so zu regulieren, dass Zorn effektiv wird, Furcht bezähmbar. Ein emotional intelligenter Mensch findet fast immer selber aus einer Niedergeschlagenheit heraus, kann seine optimistische Stimmung bewahren und beispielsweise am Arbeitsplatz trotz Frustration unbeirrt weitermachen.“ (Goleman: Unser Gehirn tanzt. Interview in: Der Spiegel, Nr. 6, 1996, S. 19)

Es ist menschlich, Höhen und Tiefen zu spüren, verschiedene Gefühle zu durchleben, denn das Leben ist nun einmal so. Leider lassen sich unsere Gefühle nicht so einfach abstellen. Sich nach außen hin scheinbar gut zu fühlen, negativen Dingen keine Beachtung zu schenken, dauerhaft eine optimistische Stimmung zu bewahren, das kann zu einer Pflichtaufgabe werden. Je stärker diese Verpflichtung ist, desto größer wird unser seelischer Kampf und desto schlechter fühlen wir uns, oft gar noch schlechter als vorher, weil es Kraft kostet, niemanden merken zu lassen, was hinter der lächelnden Maske vor sich geht. Anstatt gegen negative Gefühle anzukämpfen sollten wir lernen, sie zu akzeptieren. Wenn wir verstehen, was in uns abläuft, können wir sowohl die Tage mit strahlendem Sonnenschein als auch die mit Sturm, Wind und Gewitter genießen (■ Abb. 1.2).

Nehmen wir einmal an, Sie sind verspätet auf dem Flughafen angekommen und müssen sich zum Einchecken beeilen. Es sind besonders viele Menschen im Flughafen unterwegs. Ein Mann mit großem Koffer steht Ihnen mitten im Weg. Es ist schwierig, um ihn herumzugehen, weil Sie Ihr eigenes Gepäck schleppen. Sie sagen zu diesem Mann: „Entschuldigung!“, und er sagt frech: „Wo ist Ihr Problem?“ Sie könnten jetzt mit Wut auf seinen scheinbaren Ärger reagieren und sagen: „Mein Problem sind eigentlich Sie!“ Der Konflikt wird sich dann aufschaukeln. Wenn Sie auf ihn und nicht auf das Problem selbst reagieren, wird das eher von Nachteil sein. Wenn Sie sich stattdessen vorstellen, dass er heute wahrscheinlich Schwierigkeiten hatte, die ihn reizbar und leicht provozierbar machten, würden Sie beginnen, sich in ihn einzufühlen. Sie könnten zum Beispiel sagen: „Tut mir leid, ich möchte Ihnen keine Unannehmlichkeiten bereiten, aber ich habe hier diese schweren Koffer und muss dringend zum Einchecken. Könnten Sie mich bitte vorbeigehen lassen?“ Sie könnten ihm damit eine positive Reaktion entlocken. Seine



■ **Abb. 1.2** Richtiger und falscher Weg, mit Gefühlen umzugehen

Unhöflichkeit ist wahrscheinlich auf irgendwelche Schwierigkeiten zurückzuführen. Wenn Sie in der Lage sind, Empathie auch mit einem unhöflichen Menschen zu empfinden, ist er vielleicht sogar bereit, Ihnen zu helfen.

Der kompetente Umgang mit Gefühlen ist also eine sehr wichtige Fähigkeit, die gelernt werden muss. Was bedeutet das? Unsere gefühlsmäßige Reaktion auf bestimmte Situationen ist individuell. Gemäß unserer persönlichen Struktur reagieren wir etwa auf ein schmerzliches oder ein freudiges Ereignis heftiger oder weniger heftig. Zudem wird unsere Reaktion durch die momentane Umwelt bestimmt, und wir versuchen uns in der Situation entsprechend angemessen zu verhalten. Niemand käme zum Beispiel auf die Idee, laut loszulachen, nachdem man vom Tod eines Angehörigen erfahren hat. Viele Situationen sind aber nicht so eindeutig wie diese. Oft kann unser wesensgemäßes Reagieren mit dem in Konflikt kommen, was in der entsprechenden Situation als angemessen zu betrachten ist. Wenn beispielsweise eine Frau mit hohen Absätzen umknickt und zu Boden fällt, werden wir es aufgrund unserer Erziehung in der Situation für angemessen halten, ihr die Hand zu reichen, um ihr hochzuhelfen. Unser eigenes Wesen kann uns aber durchaus einen Streich spielen und uns ein schadenfrohes Lachen entlocken. Das heißt: Die Kompetenz unseres Reagierens ergibt sich oft aus einer Vermittlung zwischen unserer wesensgemäßen Reaktion und der, die in der Situation angemessen ist. Wir müssen quasi zwischen den beiden abgleichen. Hierbei kann oft nicht genau festgelegt werden, was richtig und was falsch ist. Wie würden Sie reagieren, wenn Ihr Partner auf einer Party mit jemandem sehr

offenkundig flirtet? Was werden Sie tun, wenn ein Obdachloser Sie am Arm festhält und Geld von Ihnen haben will? Wie werden Sie sich verhalten, wenn Ihr Chef einen schlechten Tag hat und Sie ungerechtfertigt anschnauzt? In manchen Situationen muss man zeigen, dass man wütend ist, in anderen ist es das Verkehrteste, was man tun kann. Der Kern der Kompetenz liegt darin, größtmögliche Stimmigkeit zwischen unseren inneren Emotionen und den Umständen der Situation zu erreichen. Das bedeutet: Unsere „Verhandlung“ mit uns selbst muss zum Ziel haben, in größtmöglicher Übereinstimmung mit dem zu reagieren, was die Situation erfordert. Darin zeigt sich die emotionale Intelligenz.

Warum eigentlich verhalten wie uns so, wie wir uns verhalten? Im Mittelpunkt der Diskussion nach den Ursachen steht die Debatte, wie groß der Anteil der genetischen Komponente ist. Vererbt werden biologische und genetische Voraussetzungen, nicht aber das Verhalten selbst. Viele Gene sitzen in Warteposition, sie entfalten ihre Wirkung aber nur in Interaktion mit der Umwelt. Eine vertrocknete, alte Kastanie, die man vielleicht schon seit Jahren in seinem Rucksack mit sich herumträgt, hat das genetische Potenzial, ein riesiger Kastanienbaum zu werden, mit weitreichenden Wurzeln, Hunderten von Ästen und Tausenden Blättern. Warum hat diese Kastanie ihr genetisches Potenzial nicht entfalten können? Die Antwort ist offensichtlich. Die Kastanie braucht Wasser, Erde, eine bestimmte Temperatur und Sonnenlicht, damit ihr Erbgut sich entfalten kann. Das hat sie in einem Rucksack nicht, und die Gen-Umwelt-Interaktion kommt somit nicht zum Tragen.

Das Beispiel mag simpel erscheinen, aber die Genexpression lässt sich tatsächlich in vielen Bereichen beeinflussen. Gene entfalten ihre Wirkung nur durch bestimmte Reize. So gibt es beispielsweise ein genetisches Risiko dafür, zum Alkoholiker zu werden. Träger dieses Gens werden frühzeitiger zum Alkoholiker, trinken mehr und sterben durch ihre Sucht früher als Menschen, die diese erbliche Belastung nicht besitzen. Was aber passiert, wenn jemand mit diesem Gen niemals in Kontakt mit Alkohol kommt? Etwa wenn er in einer strenggläubigen Religionsgemeinschaft aufwächst, in der jeglicher Alkoholkonsum absolut verboten ist? Das Sucht-Gen kann seine Wirkung hier nicht entfalten, und der Träger kann ein ebenso hohes Lebensalter erreichen wie sein nicht betroffener Nachbar. Weil der Mensch ein soziales Wesen ist, bestimmt sein soziales Umfeld im Zusammenspiel mit seinen Genen seine Individualität. Dazu ein Beispiel: Ein Kind, das von seinem Vater die Tendenz zu impulsivem Handeln (Gene) geerbt hat, muss nicht zwangsläufig reizbar werden. Durch gute Vorbilder (Umwelt) kann er andere Verhaltensweisen entwickeln. Fakt ist, dass die genetischen Voraussetzungen eines Menschen sich nicht verändern lassen. Daher ist es wichtig zu klären, durch welche Faktoren das Verhalten eines Menschen in einer bestimmten Situation beeinflusst wird.

Emotionale Intelligenz wirkt sich positiv auf den privaten und beruflichen Bereich aus. Emotional intelligente Menschen sind deshalb so hochgeschätzt, weil sie dazu in der Lage sind, bei wichtigen Entscheidungen auch gefühlsmäßige Aspekte zu berücksichtigen, Konflikte konstruktiv zu lösen sowie gut mit Stresssituationen umzugehen. Sie können gut zuhören und akzeptieren Menschen so, wie sie sind. Dadurch sind sie meist sehr beliebt und pflegen tiefgehende Beziehungen und Freundschaften.

## 1.2 Emotionen und Gefühle

» „Alles, vom Lesen eines Romans oder vom Fernsehen bis zu den Aktivitäten und Freuden, für die wir uns entscheiden, kann als ein Bemühen aufgefasst werden, zu erreichen, dass wir uns besser fühlen.“ Daniel Goleman (in Emotionale Intelligenz, dt. 1996)

Emotionen sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Das gilt sowohl für positive Emotionen, wie Freude oder Begeisterung, als auch für negative, mit körperlichem Unwohlsein einhergehende Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Ärger und Wut. Allerdings sind Sie uns hier gerade auf den Leim gegangen, denn es gibt eigentlich keine „positiven“ und „negativen“ Emotionen. Als positiv und negativ bezeichnet man die Empfindung einer Emotion, nicht aber ihre Funktion. Auch negative Emotionen sind wichtig, weil sie den Anreiz schaffen können, etwas zu verändern, sich zu wehren oder sich zu schützen. Eine Beleidigung durch einen guten Freund kann zum Beispiel Traurigkeit oder Wut auslösen. Ein klärendes Gespräch mit ihm kann dazu führen, dass Ihre Freundschaft gefestigt wird. Die Natur hat Gefühle nicht geschaffen, um uns zu ärgern, sondern um Ziele damit zu erreichen. Angst hilft, Gefahren zu vermeiden, Aggression kann das eigene Leben retten.

Die Begriffe Emotion und Gefühle werden häufig synonym verwendet, definitionsgemäß sind Gefühle aber nur ein Teilaspekt von Emotionen (▣ Abb. 1.3).

## 1.3 Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen

Kennen Sie diese Situationen?

### Beispiel

- Sie sitzen in einem Meeting. Plötzlich klingelt Ihr Handy. Sie haben vergessen, es abzuschalten. Ihnen ist das peinlich.

#### Emotionen

- Bei Emotionen handelt es sich um Basisemotionen – wie Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Überraschung, Ekel und Verachtung–, also unsere Urinstinkte. Diese Emotionen lassen sich nicht unterdrücken, sie kommen effektartig zum Vorschein. Hier sind mentale und körperliche Prozesse gekoppelt und veranlassen uns, so zu Handlungen. Vor Wut schreien und schimpfen wir oder schmeißen zum Beispiel Sachen.

#### Gefühle

- Gefühle sind der Ausdruck unserer wahrgenommenen Emotionen. Sie sind für Menschen überlebenswichtig. Erst durch Gefühle ist der Mensch in der Lage, auf Situationen und Ereignisse zu reagieren. In lebensbedrohlichen Situationen spüren wir Angst. Fast alle Menschen kennen Liebe und sehnen sich nach diesem berauschenden Gefühl und nach der Nähe eines Menschen, der uns zustimmt so wie wir sind.

▣ Abb. 1.3 Emotionen und Gefühle

1

- Heute müssen Sie einem Kunden Ihr Projekt präsentieren. Sie haben sich darauf gut vorbereitet und sind absolut sicher, dass alles gut läuft. Trotzdem sind Sie sehr aufgeregt.
- Sie machen in der Dunkelheit einen Spaziergang durch einen Park. Plötzlich knackt es irgendwo ganz in Ihrer Nähe. Ihr Herz pocht vor Angst. Kurz darauf sehen Sie einen Hund in Reichweite, der beim Laufen auf einen Ast getreten ist. Schlagartig verfliegt die Angst.
- Im Kaufhaus ist Ihre kleine Tochter verschwunden. Sie sind angespannt und besorgt. Dann taucht sie wieder auf, sie hatte sich verlaufen. Freudestrahlend laufen Sie auf Ihr Kind zu und nehmen es in die Arme.

🔍 Notieren Sie sich alle Ereignisse der letzten Woche, die in Ihnen besondere Emotionen ausgelöst haben. Wie haben Sie sich gefühlt, und warum?

---

---

🔍 Wie haben Sie bei diesem Ereignis jeweils auf Ihr Gegenüber reagiert? Wie ist die Situation daraufhin ausgefallen?

---

---

🔍 Gibt es ähnliche Situationen? Reagieren Sie immer gleich in einer ähnlichen Situation?

---

---

Wenn Sie gelernt haben, welche konkreten Situationen Sie aus der Fassung bringen können und vor allem, warum dies stetig immer wieder passiert, werden Sie die lästigen Verhaltensmuster aufbrechen können. Nur wer seine Emotionen und das daraus resultierende Verhalten gut genug kennt, kann hier eine Lösung finden.

🔍 Haben Sie einmal Ihre Emotionen unterdrückt? Was ist dann passiert?

---

---

🔍 Oder sind Ihre Emotionen ein anderes Mal völlig übergeköcht? Was ist dann passiert?

---

---

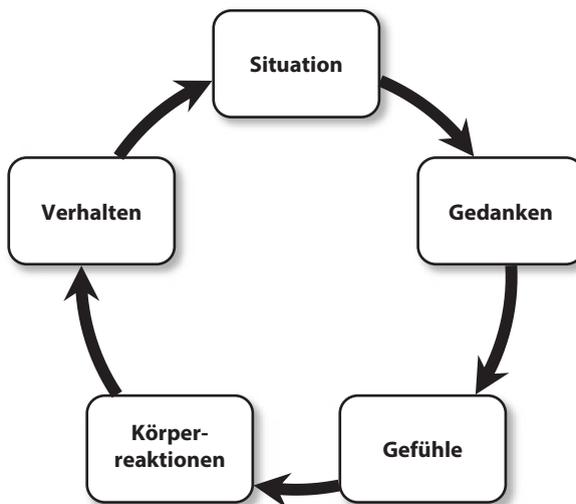
Möglicherweise haben Sie sich immer wieder verstellt, um höflich zu sein oder um sich nicht zu blamieren. Wenn Sie dann aber die Fassung verloren haben, haben Sie sich vermutlich blamiert und waren unhöflich und eventuell auch ungerecht. Bei der nächsten

ähnlichen Gelegenheit äußern Sie deutlicher Ihre Gefühle, indem Sie sie aussprechen. Sie werden merken, wie befreiend es sein kann, wenn sich keine Wut aufstaut.

Unsere Gefühle lassen sich zum Teil von Gedanken beeinflussen. Ein typisches Beispiel ist Eifersucht. Obwohl gar nichts Konkretes vorgefallen ist, steigert ein Partner sich immer weiter in die Vorstellung hinein, dass der andere fremdgeht. In manchen Situationen wird man impulsiv und sagt Dinge, die man hinterher bitter bereut. Rational kann man sich zwar immer sagen: „Das ist doch Unsinn, das bildest du dir nur ein“, aber das nagende Gefühl bleibt dennoch. Wie geht man am besten damit um?

Nur wir und niemand anderes als wir selbst entscheiden darüber, welche Gedanken in unserem Kopf zugelassen werden. Wenn negative, belastende Denkweisen über uns hereinbrechen, haben wir die Wahl, zu entscheiden, ob wir bei ihnen verweilen oder sie verjagen.

Im Gegensatz zu Gedanken erscheinen uns Gefühle unpräziser. Lange bevor der vernunftbegabte Mensch in der Evolution auftrat, steuerte Mutter Natur mit Gefühlen die Handlungen von Tieren. Gefühle und Instinkte sind dadurch viel älter als rationales Denken, und die Hirnforschung lehrt uns heute, dass Vernunft und Verstand in diese ursprüngliche emotionale Natur eingebettet sind. Körper, Emotionen, Gedanken und Handeln sind bei einem Menschen durch neuronale Netzwerke miteinander verbunden und funktionieren als eine Einheit. Täglich findet in jedem Menschen blitzschnell ein bestimmter Kreislauf statt, der von den meisten von uns unbewusst empfunden wird. Dieser Kreislauf besteht aus Situation, Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und dem daraus resultierenden Verhalten. Ein Beispiel: Ein Kind hört Musik, empfindet die Rhythmen als angenehm, der Körper beginnt fast automatisch zu tanzen, es entsteht eine Sehnsucht danach, selbst Musik spielen zu können, die dem Kind den Anstoß dazu geben kann, mit Klavierunterricht anzufangen (■ Abb. 1.4).



■ **Abb. 1.4** Kreislauf aus Situation, Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und daraus resultierendem Verhalten

Unsere Gefühle gehen mit bestimmten körperlichen Empfindungen einher: Vor Freude schlägt das Herz höher, die Trauer lässt die Schultern hängen, vor Angst entsteht Schweiß auf der Stirn, der Schreck und der Neid machen uns blass, und vor Wut wird unser Gesicht rot.

Angst fühlt sich anders als Freude an, und jeder Mensch spürt sie auf seine individuelle Art. Nehmen wir an, Sie sehen auf der Straße einen großen Hund. Ob Sie Angst empfinden, hängt nun davon ab, wie Sie diese Situation bewerten. Wenn Sie als Kind möglicherweise von einem Hund angekläfft wurden und den Hund als Gefahr bewerten, empfinden Sie Angst. Wenn Sie dagegen die Erwartung haben, dass der Hund friedlich an Ihnen vorbeilaufen wird, bewerten Sie den Hund als nicht gefährlich.

Nachfolgend werden einige Gefühle in bestimmten Situationen mit dazugehörigen Gedanken, Körperempfindungen und Verhaltensmustern thematisiert. Es sind nicht nur positive Gefühle, wie Freude, Liebe oder Überraschung, sondern auch vermeintlich negative Gefühle, wie Ärger, Wut oder Scham, dabei. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung, und jedes Kind hat das Anrecht darauf, den Regenbogen der Gefühle in allen seinen Facetten empfinden zu dürfen.

Gefühl	Freude
Situationen	1. Ein guter Freund kommt zu Besuch 2. Ein Tor beim Fußballspiel schießen
Gedanken	„Was für ein schöner Tag!“, „Sehr gut!“, „Das ist toll!“, „Es hat geklappt!“
Körperempfindungen	Herzklopfen, die Arme nach oben reißen und jubeln, erhöhter Pulsschlag, schnellerer Atem, vermindertes Schmerzempfinden
Verhalten	Lachen, tanzen, in die Luft springen

Das Gefühl der Freude erleben wir dann, wenn etwas besser ist als erwartet, uns mehr zukommt, als zu erwarten war. Wenn wir uns freuen, sind wir einverstanden mit uns, mit der Welt, mit den Mitmenschen.

### ■ Reflexion

Fragen Sie Ihr Kind, über was es sich freut. Fast alles, was es gibt auf der Welt, kann auch Freude auslösen. Sammeln sie einige Beispiele von unterschiedlichen Situationen, in denen man Freude empfinden kann. Fragen Sie, wie man von außen sehen kann, wenn sich jemand freut. Wie kann man Freude zeigen?

### ■ Aufgabe

Das Kind sucht in Zeitungen oder Zeitschriften Bilder von Menschen, die sich freuen. Diese Bilder werden ausgeschnitten und auf ein großes Blatt geklebt, sodass ein gemeinsames Bild entsteht.

Gefühl	Liebe
Situationen	1. Einen Jungen oder ein Mädchen sehen, den/die man ganz, ganz doll mag 2. Eine Umarmung der Oma

Gefühl	Liebe
Gedanken	„Wow!“, „Toll“
Körperempfindungen	Herzklopfen, Kribbeln im Bauch
Verhalten	Auf diesen Menschen zugehen, Nähe suchen

Liebe ist etwas, was uns erfüllt, Gemeinschaft möglich macht und Frieden stiftet. Geliebt zu werden ist genauso wichtig, wie jemanden zu lieben. Liebe ist die Voraussetzung für intime Begegnungen zwischen zwei Menschen und eines der herausragendsten Gefühle, die man spüren kann.

#### ■ Reflexion

So ähnlich könnte ein Gespräch mit dem Kind über Liebe verlaufen: Liebe ist ein schönes Gefühl. Es gibt Menschen, die wir liebhaben, und auch Menschen, die uns liebhaben. Jeden haben wir anders lieb: Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde. Vielleicht gibt es auch eine Katze oder einen Hund oder ein anderes Tier, das du liebhasst. Die Art, in der du den anderen deine Liebe zeigst, ist bei jedem etwas anders, und das ist auch umgekehrt so. Deine Oma nimmt dich in den Arm, während du dich an ihr kuschelst. Deine Katze krawlt du am Kopf, und sie schnurrt.

#### ■ Aufgabe

Das Kind malt Menschen oder Tiere, die es liebhat. Das Kind erzählt, wen es gemalt hat und wie sich die Liebe anfüllt.

Gefühl	Überraschung
Situation	1. Ein Geschenk zum Geburtstag bekommen 2. Ein „sehr gut“ für eine Arbeit zu bekommen, von der man überzeugt war, dass sie misslungen war
Gedanken	„Toll“, „Das habe ich nicht erwartet“, „Die Überraschung ist gelungen“
Körperempfindungen	Zunahme der Herzfrequenz und des Muskeltonus
Verhalten	Lächeln, in die Luft springen

Überraschung ist ein Gefühl, das durch etwas Unerwartetes, Neues oder Seltsames hervorgerufen wird. Es hat die kürzeste Halbwertszeit – maximal wenige Sekunden. Sobald wir nach der ersten Überraschung dahintergekommen sind, was gerade passiert ist, ist das Gefühl auch schon nahezu verflogen und mündet in ein anderes Gefühl, zum Beispiel Freude, Glück, Liebe, Erleichterung, aber auch Angst oder Ekel.

#### ■ Reflexion

Eine Überraschung kommt immer dann besonders gut an, wenn es sich um etwas dreht, was dem Kind gefällt. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was es liebt und wovon es träumt. Welches Spielzeug, welche Spiele mag Ihr Kind? Sagen ihm Familienausflüge ins Kino oder in den Vergnügungspark zu?

### ■ Aufgaben

Das Kind malt etwas, was es überraschen könnte.

Gefühl	Aufregung
Situation	1. Ein Gedicht auf der Bühne aufzusagen 2. Eine Klassenarbeit in der Schule
Gedanken	„Ich stehe das nicht durch“
Körperempfindungen	Herzrasen, Übelkeit, weiche Knie, zitternde Hände, Schlaflosigkeit
Verhalten	Kopf- oder Bauchweh, Traurigkeit, Nervosität und Überdrehtheit, schlechte Laune

Kennen Sie Prüfungsangst, Wettkampfangst oder Lampenfieber? Der aufgeregte Zustand, der uns total aus dem Gleichgewicht bringen kann, ist durch psychische und körperliche Abläufe gekennzeichnet, die insbesondere durch die vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin verursacht werden. Aufregung ist in einem dosierten Maß normal und hilft dem Menschen, sich hellwach auf eine wichtige Sache konzentrieren können. Eine zu stark aufgeregte Person kann aber unter Umständen ihre Handlung nicht mehr kontrollieren. Meist fällt ihr schwer, stillzusitzen oder stillzustehen.

### ■ Reflexion

Lassen Sie Ihr Kind Situationen beschreiben, wann es aufgeregter war. Erinnern Sie sich an Ihre bisherigen Erfahrungen damit. Fragen Sie Ihr Kind, was es sich aufgrund der Aufregung nicht getraut hat.

Überlegen auch Sie sich etwas und geben ein Beispiel: ein Lied auf einem Musikinstrument vor einem Publikum zu spielen, einen eingeübten Zaubertrick vor der Verwandtschaft zeigen. Die Aufregung kann bewältigt werden, indem man sich seiner Aufgabe bewusst wird: „Ich habe viel geübt. Ich kann das!“ Manchmal hilft es schon, einmal tief ein- und auszuatmen.

### ■ Aufgaben

Das Kind malt eine Situation, in der es aufgeregter war.

Gefühl	Angst
Situation	1. Beim Spiel hochklettern 2. In den dunklen Keller gehen
Gedanken	„Weg hier!“ „Mein Herz pocht laut vor Angst“, „Oh Gott!“, „Das geht nicht gut aus!“
Körperempfindungen	Zittern, Schwitzen, Frieren, Herzklopfen, Schwindel, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Erröten, Erblassen, Übelkeit, Unruhe, Kribbeln, Verkrampfung, mulmiges Gefühl, Harndrang, Weinen
Verhalten	Wegrennen, Sich-Fernhalten, Weggucken