

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Grundlagen | 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 |
| | Weiterführende Literatur | 22 |
| | | |
| 2 | Emotionale Intelligenz und die soziale Interaktion | 23 |
| 2.1 | Emotionale Entwicklung von Kindern | 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 | Die Rolle von Erwachsenen im emotionalen Reifungsprozess | 30 |
| 2.2.1 | Was Erzieher und Lehrer beachten sollen | 32 |
| 2.2.2 | Kritik in der Erziehung | 34 |
| | Literatur | 35 |
| | | |
| 3 | Kompetenzgruppen der emotionalen Intelligenz | 37 |
| 3.1 | Sozial-emotionales Lernen (SEL) | 38 |
| 3.2 | Selbstwahrnehmung | 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 | Selbstmanagement | 50 |
| 3.3.1 | Tipps für Erwachsene | 56 |
| 3.4 | Beziehungsmanagement | 57 |
| 3.4.1 | Tipps für Erwachsene | 61 |
| 3.5 | Verantwortungsvolle Entscheidungen | 61 |
| 3.5.1 | Problemlöseverfahren | 64 |
| 3.5.2 | Drei Situationstypen | 66 |
| 3.5.3 | Tipps für Erwachsene | 67 |
| 3.6 | Soziales Bewusstsein | 68 |
| 3.6.1 | Tipps für Erwachsene | 70 |
| | Literatur | 71 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4 | Übungsaufgaben | 73 |
| 4.1 | Emotionales Kennenlernen | 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 | Geschichten | 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 Kuschtier (ab 5 Jahren) | 124 |
| 4.2.18 | Arzt spielen (ab 5 Jahren) | 125 |
| 4.3 | Übungen | 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 | Spiele | 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 | Lösungen | 214 |
| | Weiterführende Literatur | 217 |