

Inhalt	
Vorwort zur 2., überarbeiteten Auflage	11
Vorwort zur 1. Auflage	27
Teil I: Was Bedürfnisse und Gefühle für unser Leben bedeuten	32
<u>Modul 1</u>	
Sachanalyse: Alle Menschen haben Bedürfnisse.	32
Ihre Erfüllung ist für uns lebens- und überlebenswichtig.	32
Was bedeutet „bedürftig sein“?	33
Bedürfnisse in konkreten Situationen	34
Bedürfnisse beeinflussen unser Verhalten	34
„Wir sehen nur mit dem Herzen gut.“	35
Was sich verhaltensauffällige Kinder wünschen	36
<i>Didaktische Überlegungen</i>	37
1. Welche Bedürfnisse haben Robinson und Freitag?	37
2. Welche Bedürfnisse hast du?	37
3. Alle Herzenswünsche auf einen Blick	38
4. Mit Glückskleeblättern einen Wunschbaum basteln	38
5. Bedürfnisdetektive spielen	38
6. Eine Mutter versteht die Bedürfnisse ihrer Tochter nicht.	39
7. Sternschnuppen: Ihr habt drei Wünsche frei.	39
<u>Modul 2</u>	
Sachanalyse: Unser Bedürfnis nach Freundschaft	39
<i>Didaktische Überlegungen</i>	40
1. Rollenspiele: Wie verhalten sich gute Freundinnen und Freunde?	40
2. Was Freundinnen und Freunde verbindet	40
3. Lernspiele zu Freundschaft und Vertrauen	41
<u>Modul 3</u>	
Sachanalyse: Alle Menschen haben Gefühle.	41

Gefühle sind niemals „richtig“ oder „falsch“.	42
Gefühle sind etwas Seelisches.	44
<i>Didaktische Überlegungen</i>	45
1. Ines zeigt ihre wahren Gefühle nicht.	45
2. Gefühle wahrnehmen - einfühlsam sein	46
<u>Modul 4</u>	
Sachanalyse: 1. Körpersprachliche Signale wahrnehmen und deuten	47
<i>Didaktische Überlegungen</i>	48
1. Gefühle zeigen und wahrnehmen ohne Worte	48
2. Pantomimen- und Detektivspiel	48
3. Ratet einmal, was ich wohl fühle.	48
4. Wir erfinden unsere eigene Zeichensprache.	49
Sachanalyse: 2. Gefühle unterscheiden und richtig bezeichnen	49
<i>Didaktische Überlegungen</i>	51
1. Einfühlung in dich selbst: Welche Gefühle hast du manchmal, oft oder nie?	51
2. Bewegungsspiele zu den vier Grundgefühlen: Angst, Freude, Traurigkeit, Wut	51
3. Wir zeichnen einen Wissensbaum.	51
4. Singen und Dichten: „Das Lied von den Gefühlen“	52
Sachanalyse: 3. Wir möchten noch mehr über Gefühle wissen.	52
Sie geben uns (über-)lebenswichtige Informationen über unsere Bedürfnisse.	52
<i>Didaktische Überlegungen</i>	53
1. Vorsicht, hier lauert eine Gefahr!	53
2. Ein herzliches Lachen zur Begrüßung	54
Sachanalyse: 4. Wann und warum fühlen wir uns gut?	55
Bedürfnisse und Gefühle vermeiden	56
<i>Didaktische Überlegungen</i>	57
1. Einfühlung in andere: Wie fühlen sich die Kinder?	57
2. Heftet die passenden Überschriften an die Fotos.	57
3. Zufriedenheit, Freude, Glück, Dankbarkeit, Übermut und Stolz	58

Kommunikation über Gefühle verbessern	58
4. Warum fühlst du dich ... zufrieden, freudig, glücklich, dankbar, übermütig oder stolz?	59
5. Geschichte: Ein Waisenkind kann sein Glück nicht fassen.	59
6. Erzählt der Klasse eigene Erlebnisse mit guten Gefühlen.	59
Sachanalyse: 5. Wann und warum fühlen wir uns schlecht?	60
<i>Didaktische Überlegungen</i>	60
1. Einfühlung in andere: Welche Gefühle haben die Kinder?	60
2. Heftet die passenden Überschriften an die Fotos	60
3. Angst, Traurigkeit, Einsamkeit, Mitgefühl, Hilflosigkeit, Ärger, Wut	60
4. Warum bist du ängstlich, traurig, einsam, mitfühlend, hilflos, ärgerlich oder wütend?	61
5. Geschichte: Tiefe Trauer, weil die beste Freundin weggezogen ist	61
6. Geschichte: Tim überwindet seine Angst.	61
7. Erzählt der Klasse eigene Erlebnisse mit negativen Gefühlen.	62
8. Wir basteln eine Gefühle-Uhr.	62
<u>Modul 5</u>	
Sachanalyse: Wie sollen wir richtig auf Gefühle reagieren?	62
Was wir uns nicht wünschen: herzlose Reaktionen	62
<i>Didaktische Überlegungen</i>	63
1. „Jungen weinen nicht!“	63
2. Eine Tante reagiert herzlos auf Elisabeths Gefühl.	63
Überregulierte Gefühle - Wenn die Seele stumm bleibt	64
3. Zeitungsartikel über gefühlskalte Eltern	65
Wir möchten mit anderen über Gefühle zu sprechen	66
<i>Didaktische Überlegungen</i>	66
1. Ich schenke dir mein Herz.	66
2. Ein Gespräch, das von Vertrauen, Mitgefühl und Verständnis geprägt ist	67
3. Über welche Eigenschaften verfügen der Vater und der Sohn?	67
4. Denkt euch in Partnerarbeit ein Gespräch über ein Gefühl aus. Schreibt als Gedankenstütze Stichworte auf.	72

Was wir uns auch wünschen: Mitleid und Hilfe in Not	72
--	----

<i>Didaktische Überlegungen</i>	73
---------------------------------	----

1. Bildbetrachtung: Mitleid ist Barmherzigkeit. 73
2. „Gleichnis vom barmherzigen Samariter“ 73
3. Was empfindet ihr bei diesen Fotos? – Wie möchtet ihr den Kindern helfen? 74
4. Plakat zum Thema „Mitleid und Hilfe in Not“ 76

Modul 6

Sachanalyse: Gefühle beeinflussen immer unser Verhalten.	76
---	----

Sozial nicht wünschenswertes Verhalten	82
--	----

Sozial wünschenswertes Verhalten	83
----------------------------------	----

Emotionales Gedächtnis	84
------------------------	----

Emotionales Schema	86
--------------------	----

Unterregulierte Gefühle	88
-------------------------	----

Zu diesem Modul gehören keine Arbeitsblätter, denn es möchte nur eine Sachanalyse geben und zum nächsten Kapitel inhaltlich überleiten.

Teil II: Die Bedeutung von Bedürfnissen und Gefühlen in Konflikten	93
---	----

Modul 7

Sachanalyse: Wir können konstruktiv oder destruktiv mit Verletzungen umgehen.	93
--	----

Harmlose Streitfälle	93
----------------------	----

Konflikte ausweichen	93
----------------------	----

Anlässe für Konflikte	94
-----------------------	----

Destruktiver Umgang mit Gefühlen	94
----------------------------------	----

<i>Didaktische Überlegungen</i>	95
Konflikte in der Schule	95
1. Das Katze und Maus-Spiel von „Tom und Jerry“	95
2. Wo hört der Spaß auf und fängt Gewalt an?	96
Gewalterfahrungen und Angst	97
Angst als Mittel der Erziehung	99
Wir gehen konstruktiv mit Konflikten um.	100
Gefühle ernst nehmen	102
3. Ich entschuldige mich - die vier E's.	104
Gewalt vorbeugen	104
4. Wir führen die Stopp-Regel ein.	105
5. Rollenspiele zur Stopp-Regel	105
6. Arbeitshilfe: Wodurch kommt es oft zum Streit?	105
7. Was muss ein Kind tun, wenn es gegen die Stopp-Regel verstößt?	106
8. Welche Regeln wollen wir beachten, damit wir die Stopp-Regel gar nicht anwenden müssen?	106
9. Eine wahre Geschichte	106

Modul 8

Sachanalyse: Tiefere Ursachen für Konflikte	107
Unbefriedigte Bedürfnisse und Verhalten	107
Was bedeuten diese Verhaltensweisen für unsere Beziehung zu anderen Menschen?	108
<i>Didaktische Überlegungen</i>	110
1. Einige Kinder spielen Tischtennis. Wie verhält sich Michael?	110
2. Timo hat die beste Mathearbeit geschrieben.	111
3. Elisabeths kleiner Hund ist gestorben.	111

Modul 9

Sachanalyse: Wir benehmen uns wie „Wölfe“ und zetteln einen Streit an.	112
---	-----

„Wolfs-Verhalten“ und „Giraffen-Verhalten“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg 112

Didaktische Überlegungen 112

1. Plakat: Leider verhalten wir uns manchmal wie „Wölfe“ 112

Ärger, Wut und „Wolfs-Sprache“ 113

Ärger, Wut und „Wolfs-Verhalten“ 114

2. „Wölfe“ üben Gewalt aus. 114

Modul 10

Sachanalyse: 1. Wir reagieren auf einen „Wolf“ wie ein „Wolf“. 115

Didaktische Überlegungen 115

1. Plakat: Wir sind beide gewalttätig. 115

2. Rollenspiele mit Handpuppen 116

Sachanalyse: 2. Was geschieht, wenn wir uns wie „Wölfe“ streiten? 117

Didaktische Überlegungen 117

1. Das Eisbergmodell, 1. Teil 117

2. Überlege, bevor du wie ein „Wolf“ reagierst. 118

3. Brückengrafiken - wie können Streitigkeiten ausgehen? 119

Modul 11

Sachanalyse: Der Einfluss unseres Denkens auf unsere Gefühle 120

Vertrauen auslösende Gedanken 120

Misstrauen auslösende Gedanken 122

Was ist eigentlich Vertrauen und was ist Misstrauen? 123

Didaktische Überlegungen 124

1. Hilfe, ein Raser auf der Autobahn 124

Angst und Wut auslösende Gedanken 124

2. Mutter und Tochter 125

Freude auslösende Gedanken 127

Feedback einholen	128
3. Geheimnis verraten	128
4. „Wolfs-Gedanken“, mit denen wir uns in Wut hineinsteigern	129

Modul 12

Sachanalyse: Wir führen die Streitschlichtung ein.	129
---	-----

<i>Didaktische Überlegungen</i>	130
---------------------------------	-----

1. Das Eisbergmodell, 2. Teil	130
-------------------------------	-----

Wir streiten uns mit Hilfe eines Streitschlichters oder einer Streitschlichterin friedlich wie die „Giraffen“	131
---	-----

2. Faltblatt: Aufgaben einer Streitschlichterin oder eines Streitschlichters	131
--	-----

Merkmale eines Streitschlichtungsgesprächs	131
--	-----

Vertrauensbildende Maßnahmen	132
------------------------------	-----

Was können wir von einem Streitschlichtungsgespräch erhoffen?	133
---	-----

Beginn eines Streitschlichtungsgesprächs	134
--	-----

3. Eine Lehrerin führt mit Andrea und Inge ein Streitschlichtungsgespräch.	135
--	-----

Das Gefühl, hilflos zu sein	137
-----------------------------	-----

4. Vereinbarung	140
-----------------	-----

5. Faltblatt: Wir führen ein Streitschlichtungsgespräch.	140
--	-----

6. Welche Schritte folgen bei einer Streitschlichtung nacheinander?	141
---	-----

7. Wir üben ein Streitschlichtungsgespräch: Mobbing.	141
--	-----

8. Wir üben ein Streitschlichtungsgespräch: Beleidigungen.	141
--	-----

9. Wir führen und beobachten ein Streitschlichtungsgespräch.	141
--	-----

Modul 13

Sachanalyse: Wir reagieren auf einen „Wolf“ wie die „Giraffen“.	142
--	-----

<i>Didaktische Überlegungen</i>	142
---------------------------------	-----

1. Stille-Übung: Welche Eigenschaften mag ich an dir?	142
---	-----

2. Ein Mädchen streitet sich friedlich mit einem singenden Drachen.	142
---	-----

3. „Welche Gefühle, Gedanken und welches verletzte Bedürfnis habe ich? Welche hast du? Wie wollen wir unsere Bedürfnisse gegenseitig befriedigen?“	144
4. Du und dein Bruder streitet euch friedlich um ein Auto.	145
5. Plakat: Wir reagieren auf einen „Wolf“ wie die „Giraffen“.	146
Gefühle regulieren und sich beruhigen	146
Gefühle und „Giraffen-Sprache“	148
Die Ursachen für unsere Gefühle liegen in uns selbst.	149
Andere nicht für unsere Gefühle verantwortlich machen	149
6. In der „Giraffen-Sprache“ „Ich-Sätze“ bilden	151

Modul 14

Sachanalyse: Zwei „Giraffen“ bitten sich mit viel Gefühl, ihre Bedürfnisse zu erfüllen.	151
--	-----

<i>Didaktische Überlegungen</i>	151
---------------------------------	-----

- | | |
|---|-----|
| 1. Andrea und Inge in der Turnhalle | 151 |
| 2. Andrea vertraut Inge ihr Geheimnis an. | 153 |

Bitten als Beten	154
------------------	-----

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 3. Was tun die Mädchen auf den Fotos? | 154 |
|---------------------------------------|-----|

Die gefalteten Hände	155
----------------------	-----

Wir vertrauen auf die Güte Gottes.	155
------------------------------------	-----

Wir vertrauen auf die Güte eines anderen Menschen und unsere eigene Güte.	155
---	-----

Bitten bedeutet, einem anderen sein Herz anvertrauen.	156
---	-----

Bitten sind das Gegenteil von Forderungen.	156
--	-----

Herz und Verstand - gute Bildung sollte immer auch Herzensbildung sein.	157
---	-----

- | | |
|---|-----|
| 4. Plakat: Wir verhalten uns wie zwei „Giraffen“. | 157 |
| 5. Wir üben das „Giraffen-Verhalten“ in Rollenspielen. | 158 |
| 6. Rollenspiel 8: Streit zwischen Uwe und seiner Mutter | 160 |
| 7. Frage- und Antwortspiel: Wie Herzen zusammen kommen | 161 |
| 8. Kartenspiel basteln | 161 |

Literaturangaben	162
------------------	-----