



Lebenskompetenz für junge Menschen

KURSBESCHREIBUNG

UMGANG MIT GEFÜHLEN UND HALTUNGEN

(INTENSIVKURS 2. KLASSE)



Zeitpunkt: 2. Schulhalbjahr

Rahmen:

- 6 Kurseinheiten á 90 Minuten
- monatlicher Rhythmus
- Vertiefungsaufgaben

Förderschwerpunkte:

- Kennenlernen und erkennen wichtiger Gefühle
- eigenes Verhalten reflektieren
- Komplexität von Situationen in Gruppen erkennen und angemessen reagieren
- Wahrnehmung und Sinne

Besondere Methoden:

- Lernen von Beispielen und Geschichten
- Emotions- & Gefühlskarten
- Sinneswahrnehmung am Film, beim Riechen und Spüren
- Gewaltfreie Kommunikation

Im Intensivkurs für Zweitklässler widmen wir uns dem essenziellen Thema der Gefühle und Haltungen. Unser Ziel ist es, den Kindern beizubringen, wie sie ihre eigenen Emotionen verstehen und angemessen damit umgehen können, sowie die Emotionen anderer Menschen zu erkennen und zu respektieren.

Die Schüler:innen werden in diesem Kurs erforschen, was Gefühle sind und wie sie sich in Haltungen manifestieren können, die wiederum ihre Handlungen beeinflussen. Ein zentraler Aspekt des Kurses ist das Verständnis der Bedürfnisse, die hinter den Gefühlen stehen. Dieses Wissen ermöglicht es den Kindern, Empathie für die Empfindungen anderer zu entwickeln und darauf entsprechend zu reagieren.

Wir stellen verschiedene Methoden vor, die den Kindern helfen, ihre eigenen Gefühle zu identifizieren und zu regulieren. Durch praktische Übungen lernen sie, ihre Emotionen besser zu verstehen und zu steuern.

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt des Kurses ist die Sensibilisierung für die Vielfalt der Gefühle und Haltungen, die Menschen aufgrund ihrer unterschiedlichen Lebenserfahrungen haben können. Wir diskutieren, wie diese Unterschiede in emotionalen Ausdrucksformen zu verstehen und zu respektieren sind.

Termin	Thema	Leitfragen
1	Vielfältigkeit von Situationen	„Können andere Schüler:innen in der Klasse eine Situation vielleicht anders wahrnehmen und wie gehe ich damit um?“
2	So bin ich manchmal	„Warum verhalte ich mich in Situationen nicht immer gleich?“
3	Vielfalt von Gefühlen	„Wie vielfältig und unterschiedlich können Gefühle sein?“
4	Ein Gefühl wird zur Haltung	„Was ist eine Haltung und wie bestimmt das mein Denken und Handeln?“
5	Wie nehme ich meine Umwelt wahr?	„Was ist Wahrnehmung, welche Streiche spielt mir mein Gehirn und wie kann ich üben, besser wahrzunehmen?“
6	Was brauche ich gerade?	„Welche Bedürfnisse habe ich und wie zeige ich das Anderen?“