

Elternrat Herzogenbuchsee

**„Förderung der emotionalen Intelligenz im Schul- und Familienalltag“**

Online-Referat  
29. April 2021



# Programm

1. Was ist Emotionale Intelligenz (EQ)?
2. Warum ist Emotionale Intelligenz wichtig?
3. Wie können wir sie bei Kindern fördern?
4. EQ und Entwicklungsstufen
5. Fragen / Diskussion

# Definition und Geschichte EQ

→ Gardner 1983:

→ Interpersonelle – intrapersonelle Intelligenz (+7)

→ andere verstehen – sich selbst kennen

→ Goleman, 1995: Definition; 5 Fähigkeiten

→ Selbstbewusstheit

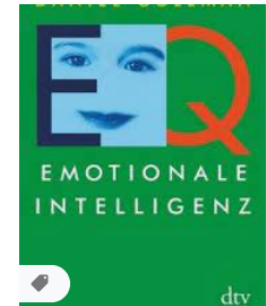
→ Selbstmotivation

→ Selbststeuerung

→ Empathie

→ Soziale Kompetenz

EQ



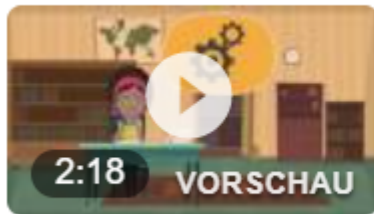
→ Wahrnehmung, Nutzung, Wissen und Regulation von Emotionen = EQ

# Sachliteratur / -filme, Selbsttest

- Bücher:



- You tube:



Emotionale Intelligenz - Daniel Goleman ..

YouTube · PeoplebuildingDE  
08.08.2017

- EQ-Test auf dem Internet: [www.psychomeda.de](http://www.psychomeda.de)

# Woraus besteht emotionale Intelligenz?

→ Emotionen kennen und ein ***differenziertes*** **Vokabular** dafür haben

Welches  
Vokabular  
brauche ICH?

Nachfragen!

→ Eigene Emotionen **wahrnehmen, benennen und mit ihnen umgehen** können

Wie reagiere  
ich auf meine  
Emotionen?

Erklären / darüber  
reden! Feedback

Interesse &  
Umgang mit  
Emotionen  
von anderen?

→ Emotionen **von anderen** erkennen und darauf eingehen können

Ent-Tabuisieren!

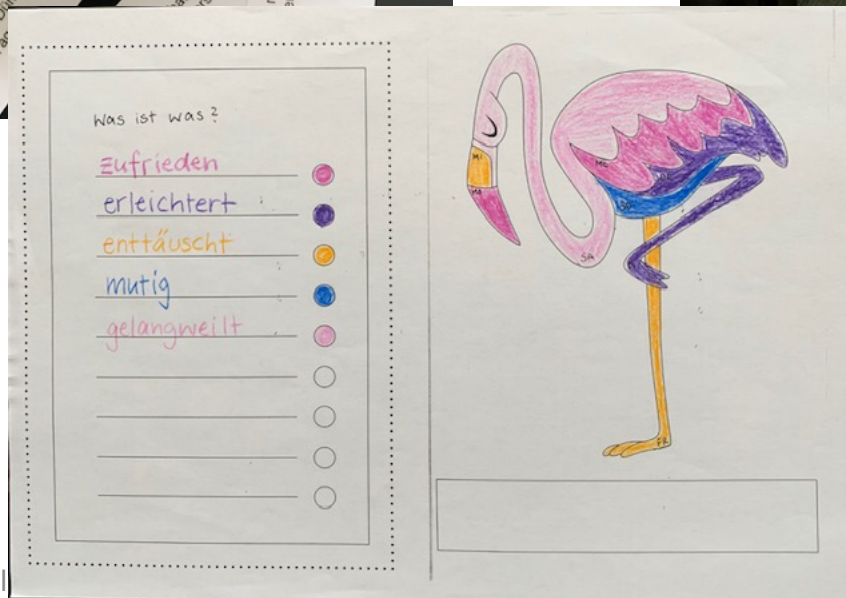
# Warum ist EQ wichtig?

- Mehr Erfolg (subjektive Einschätzung)
- Bessere (psychische) Gesundheit
- Bessere Chancen fürs Berufsleben
- Selbstständigkeit / Selbstbewusstsein
- Weniger Konflikte
- Weniger Delinquenz
- Weniger Drogenmissbrauch

# Wie kann emotionale Intelligenz gefördert werden?

- Emotionen kennen und ein **differenziertes Vokabular** dafür haben
  - Vorbild sein! Gefühle der Kinder erfragen u/o benennen
  - Bilderbücher, Illustrierte → Gesichter ordnen, Collagen machen
- Eigene Emotionen **wahrnehmen, benennen** und **mit ihnen umgehen** können
  - Über Gefühle reden und nachfragen → blaue Box, Ausmalbilder, Skalen-Fragen
- Emotionen **von anderen** erkennen und darauf eingehen können
  - Bilderbücher, Gesichter, Zeitung, Nachrichten, ...

# Materialen



Onl



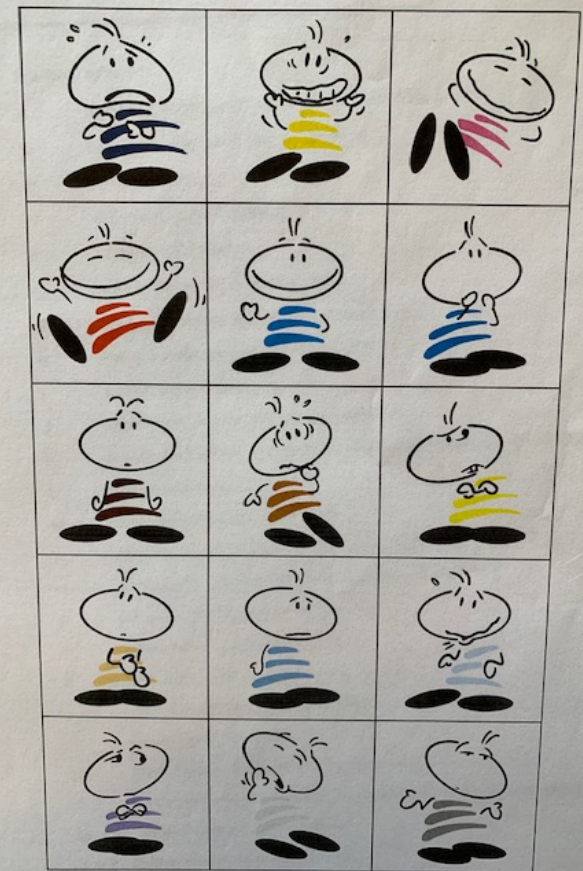
# Materialien

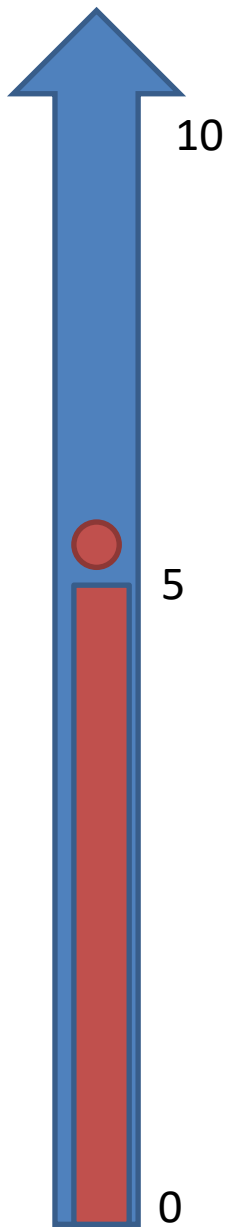
## positive Gefühle / Brainstorming

abenteuerlich	amüsiert	angehe
aufmerksam	ausgeglichen	ausser
befriedigt	begeistert	beleben
bequem	berührt	bewegt
bescheiden	besorgt	dankbar
ehrig	ehrlich	energieg
entschlossen	entspannt	entzück
erfrischt	erfreut	erleichte
erstaunt	erwartungsvoll	faszinier
freudig	freudvoll	freundlic
fröhlich	frohlockend	geborge
gefasst	gelassen	geliebt
glücklich	gut gelaunt	harmonis
herrlich	herzlich	hilfreich
inspiriert	interessiert	keck
konzentriert	lebhaft	leidenschaftlich
lustig	mitfühlend	mitleidig

## negative Gefühle / Brainstorming

abgelenkt	abgeneigt	abgestossen
ängstlich	angeekelt	angespannt
angriffslustig	apathisch	ärgerlich
aufgekratzt	aufgeregt	aufgewühlt
ausgepresst	ausgestossen	bedauerlich
bedrückt	begehrend	begeisterungslos
beschämt	benommen	besorgt
bitter	boshaft	
dumm	eifersüchtig	
einsam	empört	
entkräftet	entmutigt	
entrüstet	erhitzt	
erregt	erschöpft	
faul	feindselig	
fürchterlich	gegrämt	
gekränkt	gepeinigt	
gerissen	geschockt	
gleichgültig	grämend	
hassen	hektisch	
hoffnungslos	irritiert	
krank	kummervoll	
lustlos	minderwertig	
müde	mürrisch	
nervös	ohnmächtig	





# Skalenfragen

1. Auf einer Skala von 0-10: wie geht es dir?

0 = ganz schlecht, 10 = ganz gut

2. Was macht das Gute aus?

3. Was fehlt, damit du eine 9 oder 10 setzen könntest?

4. Was könntest du tun / was müsste passieren, damit du +1 erreichst?

# Kognitive Entwicklung – emotionale Entwicklung

- **Kognitive Fähigkeiten– Emotionale Fähigkeiten**
  - für jede emotionale Fähigkeit braucht es eine kognitive Voraussetzung
- Altersangaben sind als Richtlinien zu verstehen!
- Phasen sind nicht abgeschlossen oder isoliert. Sie bauen aufeinander auf.
- Bedeutet auch: fehlende Kompetenzen müssen zuerst aufgebaut werden, bevor altersgerechte folgen

# Die erste Lebensphase (0-2 Jahre)

5 Sinne erleben / Reflexe – Gewohnheiten – Absicht / Objekt-Permanenz / egozentrisch

Alter	Emotionale Fähigkeiten, die gefördert werden können	Eigenes Handeln kommentieren / Lob & Ansporn / Vorbild
0 bis 2 Jahre	Vertrauen in eine Beziehung entwickeln	
	Selbstregulation	
	Sich (für einen Erfolg) anstrengen	
	Geduld und Ausdauer	
	Globale Empathie = emotionale Reaktion auf andere → Nachahmen Mimik, Gestik, Gefühle	

# 2-6 Jahre (Vorschulalter)

Phantasie / Wörter = Symbole für Objekte / Rollenspiele / “andere sehen Welt wie ich“

Alter	Emotionale Fähigkeiten, die gefördert werden können	Mit dem Kind sprechen / Coachen / Fordern
2 bis 6 Jahre	Eigene Gefühle wahrnehmen und benennen können	
	Ich-Botschaften senden	
	Zuhören und Fragen stellen	
	Wege finden, um mit Gefühlen umzugehen	
	Bedeutung von Ehrlichkeit und Vertrauen	
	Selbstgespräche führen	
	Konflikte in <b>Zweierbeziehungen</b> lösen	
	Stolz sein & sich in positivem Licht sehen	
	<b>Verpflichtungen &amp; Abmachungen einhalten</b>	

# 6-10 Jahre (Primarschule)

Logik / ordnen / rückgängig machen / konkrete Denkstrukturen / in Lage anderer versetzen

Alter	Emotionale Fähigkeiten, die gefördert werden können	
6 bis 10 Jahre	Das eigene Handeln durchdenken und seine Folgen erkennen	Perspektivenwechsel üben / über Gefühle sprechen / Interesse zeigen
	Vertiefte Freundschaften	
	Kognitive Empathie = Dinge aus der Perspektive eines anderen sehen & entsprechend handeln	
	Gruppendynamik	
	Stärken und Schwächen erkennen	
	Konflikte in Gruppen lösen; Kompromisse eingehen	
	Selbstsicherheit	
	Einsicht	
	Umgang mit Stress	

# ab 10 Jahren (restliches Leben!)

Abstrakt denken / Moral / echte Empathie / Folgen & Konsequenzen abschätzen können

Alter	Emotionale Fähigkeiten, die gefördert werden können	Szenarien besprechen (wenn-dann) / positive Haltung / einfordern
Ab 10 Jahren	<b>Abstrakte Empathie</b> = Fähigkeit, Gefühle, Chancen & Nachteile fremder Menschen zu erkennen, akzeptieren & nachzufühlen	
	Selbstakzeptanz	
	Treffen persönlicher Entscheidungen	
	<b>Verantwortung übernehmen und die Folgen der eigenen Entscheidungen und Handlungen erkennen</b>	
	Erkennen, was hinter einem Gefühl steckt	

# Förderungstipps – Zu Hause & in der Schule

- Gleichgewicht zwischen deutlich aufgezeigten Grenzen und liebevoller Umgebung
- Anleiten und nicht permanent kontrollieren
- Fähigkeiten UND Anstrengungen werden gefördert und gelobt
- Handlungen werden wann immer möglich erklärt
- Kinder in Entscheidungen miteinbeziehen
- Unabhängigkeit der Kinder fördern, ohne sie auf sich selbst gestellt zu lassen
- Hohes Mass von Verantwortlichkeit fordern
- Altersgerecht fordern: Von babyhaftem Verhalten und Abhängigkeit wegkommen



# Erfolgsfaktoren

- Früh beginnen
- Altersgerecht fördern
- Schule & Familie sollen sich gemeinsam darum bemühen
- Förderung soll über mehrere Jahre verteilt werden – „Einfließen lassen“

# Anwendung im TANDEM



- Was möchte ich ausprobieren?
- Was nehme ich mir vor?
- Worauf möchte ich mich achten?
- Wie konkret gehe ich das an?
- Was brauche ich dazu an Material?
- Wann wollen wir uns über unsere Erfahrungen austauschen?