

Marcus Eckert & Torsten Tarnowski

Stark im Stress für Schülerinnen und Schüler

*Ein Training zum guten und gesunden Umgang mit
Stress und negativen Emotionen*



Beispielübung
Gedankenleser

Element 8 (E8):

Emotionen erkennen: Gedanken lesen

Ziel:

- ✓ Die Schüler*innen achten auf Veränderungen in der Mimik ihrer Mitschüler*innen, um emotionale Bewertungen abzulesen.
- ✓ Das Ablesen emotionaler Bewertungen ist eine Vorbereitung für das Erkennen der sechs Grundemotionen.

E8

Ablauf

Schritt 1: Lehrendemonstration

- (1) Ein Schüler¹ wird gebeten nach vorne zu kommen.
- (2) Die Lehrperson bitte sie/ihn, an eine Person zu denken, die sie/er gerne mag, während die Klasse sich ansehen soll, wie der/die Schüler*in dabei aussieht. Hilfreich ist, wenn die/der Schüler*in sich die Person bildhaft vorstellt und innerlich die Stimme hört.
- (3) Dann bittet die Lehrperson den Schüler, an eine Person zu denken, die er nicht so gerne mag. Die Klasse schaut sich wieder an, wie der Schüler dabei aussieht. Hilfreich ist, wenn der Schüler sich die Person bildhaft vorstellt und innerlich die Stimme hört.
- (4) Die Lehrperson sagt: *Ich stelle dir jetzt eine Frage, die du mit Person A, die du gerne magst, oder Person B, die du nicht so gerne magst, beantworten kannst. Du antwortest aber nicht, sondern denkst nur an die Person. Aber ihr (wendet sich an die Klasse) antwortet statt dessen. Wir probieren es einmal:*

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Form geschrieben, wenn es nicht explizit anders erwähnt ist, sind immer beide Geschlechter gemeint.

Welche der beiden Personen ist größer. Bitte denk nur an die Person. (L wendet sich an die Klasse): Was glaubt ihr, welche Person ist größer, die, die Name des Schülers gerne oder nicht so gerne mag?

(5) Die Klasse antwortet. Der Schüler gibt Feedback, ob die Antwort stimmt.

(6) Die Lehrperson fragt, woran die Klasse das gesehen hat.

Schritt 2: Partnerarbeit

Die Schüler machen diese Übung zu zweit. Dabei ist ein Schüler der Gedankenleser und der andere der Denker.

Die Übung läuft so wie die Lehrerdemonstration ab:

1) Der Gedankenleser bittet den Denker, an eine Person zu denken, die er mag. Dabei schaut sich der Gedankenleser den Denker an.

2) Der Gedankenleser bittet den Denker, an eine Person zu denken, die er nicht mag. Auch hierbei schaut sich der Gedankenleser den Denker an.

3) Dann stellt der Gedankenleser folgende vier Fragen:

(1) Wer ist größer?

(2) Wen hast du zuletzt gesehen?

(3) Wer wohnt näher an der Schule?

(4) Wer hat hellere Haare?

→ Der Denker denkt dabei an die jeweilige Person, sagt aber nicht, ob es sich um die sympathische oder unsympathische Person handelt. Der Gedankenleser rät nach jeder Frage, wer es war und bekommt sofort Feedback, ob er richtig lag. Erst danach stellt er die nächste Frage.

4) Sind alle Frage gestellt, wechseln die Schüler*innen ihre Rollen.

Schritt 3: Rückmeldungen der Schüler*innen

Im Klassengespräch wird noch einmal besprochen, wie es geklappt hat. Der Fokus liegt auf den Erfolgen. Aber auch mögliche Schwierigkeiten werden geklärt.

Schritt 4: Schiffe versenken - Schummeln erkennen (Spiel)

Im Anschluss können die Schüler*innen das Spiel → *Schiffe versenken - Schummeln erkennen* (siehe → *Element 4*) spielen. Im Unterschied zu Element 4 wird kein Galvanometer eingesetzt; die Schüler versuchen Schummeln an der Mimik ihres Gegenübers zu erkennen.

