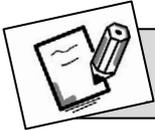




Kontrolliere deine Emotionen!

In der Schule und auch zuhause durchlebst du viele verschiedene Emotionen (=Gefühle): Freude, Wut, Trauer, Nervosität usw. Diese Emotionen beeinflussen dein Verhalten. Deshalb sind sie unter anderem dafür verantwortlich, wie gut dein Lernen und Arbeiten gelingt. Am besten kannst du lernen, wenn du positive Emotionen empfindest, wie Glück, Zufriedenheit oder Neugierde. Du bist deinen Emotionen nicht hilflos ausgeliefert! Es gibt Möglichkeiten, diese zu beeinflussen und so deine Gefühlslage zu verändern. Lerne durch diese Übung, wie du deine Emotionen kontrollieren kannst!



1. Aufgabe: Denke an eine Situation, in der dich deine Gefühle vom Lernen abgehalten haben. Beschreibe diese Situation so genau wie möglich: Was ist vorgefallen? Wie hast du dich gefühlt?



2. Aufgabe: Mit den folgenden vier Tipps kannst du deine Emotionen kontrollieren. Lies dir alle durch und suche **zwei** passende aus, mit denen du die Emotionen in deiner oben beschriebenen Situation veränderst.

Beschreibe, wie du diese Situation beim nächsten Mal vermeiden kannst:

Beschreibe, wie du die Situation so verändern kannst, dass es dir besser geht:

Beschreibe, wie du deine Gedanken in dieser Situation aufheitern kannst:

Beschreibe, was du Gutes aus dieser Situation gelernt hast:

Quelle: In Anlehnung an Gross (2001).

Setze die Tipps auch in deinem Alltag um und kontrolliere deine Emotionen!

