



Feel Learn Grow am Frauenlob-Gymnasium Mainz

Kurskonzept

Juni 2022

Kursbeschreibung für die SchülerInnen

Das Leben macht manchmal einfach, was es will, und du steckst mittendrin. Es gibt Tage, da fühlt sich alles gut an. Und dann gibt es Tage, an denen du denkst, dass alles zu viel ist. Es gibt Momente, die dich herausfordern, sei es in der Schule, zuhause oder mit Freund*innen. Und Situationen, in denen du vielleicht nicht weißt, wie du dich am besten verhältst. In deinem Kopf drehen sich die Gedanken im Kreis und finden kein Ende. Gefühle und Gedanken sind unsere täglichen Begleiter und dennoch verstehen wir sie manchmal nicht so richtig.

In diesem Kurs lernst du, was hinter deinen Gefühlen steckt und wie du mit ihnen besser umgehen kannst. Denn auch der Umgang mit Gefühlen, mit Streit und Konflikten, mit Herausforderungen und Misserfolgen, mit kreisenden Gedanken kann gelernt werden. Du lernst, was dir helfen kann, wenn du wütend, ärgerlich oder gestresst bist. Wir wollen dich stärken, damit du entspannter und zufriedener sein kannst – sei es zuhause, in der Schule oder mit deinen Freund*innen.

Themen und Inhalte – Überblick

- Emotionale Kompetenz
 - Psychoedukation, Neurophysiologische Grundlagen, Entstehung von Emotionen?
 - Vier grundlegende emotionale Kompetenzen
 - „Emotionsbewusstsein“, „Emotionsverständnis“, „Empathie“ und „Emotionsregulation“
 - Nutzen und Wirken von Emotionen
 - Emotionswahrnehmung (auch verdeckte Emotionen)
 - Umgang mit negativen Emotionen
 - Akzeptanz und Toleranz
 - Regulation
 - Vermeidende Strategien erkennen (z.B. Gedankenunterdrückung)
 - Funktionale Strategien entwickeln
 - Umgang mit Misserfolgen/Niederlagen
 - Emotionale Selbstwirksamkeit: Regulation von negativen in positive Emotionen
- Gedanken
 - Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln
 - Kognitives Neubewerten (Bewusstes Wahrnehmen eigener negativer Konnotationen → umformulieren in positives Denken)
 - „Runterzieher“ Gedanken vs. „Aufbauer“ Gedanken
- Stress
 - Was ist Stress? Stressmodelle
 - Stressoren identifizieren, eigene Stress-Verstärker erkennen
 - Umgang mit Stress → Kennenlernen von funktionalen und dysfunktionalen Stressbewältigungsstrategien, Erarbeiten von eigenen funktionalen Strategien
 - Instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement
- Kennenlernen von Achtsamkeits- und Entspannungstechniken
 - Bspw. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson PMR
- Persönlichkeit und Selbstkonzept
 - Stärkung des Selbstwertes
 - Kennenlernen der eigenen Stärken und Ressourcen

- Konflikte
 - Was sind Konflikte? Symptome eines Konflikts? (Verbal, nonverbal, offen vs. verdeckt)
 - Wie entstehen Konflikte? Arten von Konflikten
 - Umgang mit Konflikten - Grundlagen der Konfliktlösung

- Kommunikation: WWW – Wahrnehmung Wirkung Wunsch

- Empathie und Perspektivenwechsel
 - Umgang mit anderen, wie gehe ich auf andere Leute zu
 - Andere Blickwinkel einüben, andere Perspektiven wahrnehmen

- Umgang mit digitalen Medien/sozialen Medien

Ablaufschema der Sitzungen (90min)

1. Aufwärmen, Ankommensrunde, Stimmungsbild -- 5min
2. Wiederholung und Besprechung der letzten Woche -- 15 min
 - Wie ging es euch mit der Beobachtungsaufgabe/Übung der vergangenen Woche? Erkenntnisse?
 - Gibt es offene Fragen/Anliegen/Themen der letzten Woche?
3. Arbeit am Thema (Wissensvermittlung und praktische Übungen) -- 60 min
 - Pro Veranstaltung Fokus auf ein Thema: Sammeln des Wissensstandes, Erfahrungen,
 - Theoretischer kurzer Input (5 bis 10 Min), idealerweise ein Modell, was das Thema visualisiert
 - Anknüpfende Übungen/Rollenspiele/Kleingruppenarbeit
4. Zusammenfassung -- 5 min
 - Take Away Messages auf einer Folie/Flipchart
5. Vorbereitung der Übung und Abschluss -- 5min
 - kleine Blitzlichtrunde