

=TOLERANCE=

Open Educational Resources
for educating in diversity

GEFÜHLSBEWUSSTSEIN

FRAGENBOGEN FÜR LEHRPERSONEN, TRAINER/INNEN, MENTOREN/MENTORINNEN: EMOTIONALE KOMPETENZEN

Verwenden Sie eine fünfspaltige Evaluationsskala um zu bewerten, inwieweit die Aussagen auf Sie zutreffen. Markieren Sie ihre Antwort mit einem X.

	1. Trifft nicht zu	2. Trifft eher nicht zu	3. Trifft manchmal zu	4. Trifft eher zu	5. Trifft zu
Ich kann gute Laune wahren, auch wenn mir 1. etwas Schlechtes wiederfährt.					
Ich kann meine Gefühle normalerweise mit 2. Worten beschreiben.					
Ich kann gute Laune wahren, auch wenn die 3. Menschen um mich herum schlecht drauf sind.					
Ich lerne von unangenehmen Erfahrungen, dass ich mich das nächste Mal anders verhalten 4. soll.					
Wenn mich jemand lobt, arbeite ich mit mehr 5. Hingebung.					
6. Wenn ich etwas nicht mag/will, zeige ich dies					

sofort.					
Wenn ich jemanden mag, würde ich alles dafür 7. tun, dass mich diese Person ebenfalls mag.					
Wenn ich gut gelaunt bin, ist es schwer, mich 8. umzustimmen.					
Wenn ich gute Laune habe, ist es einfach, 9. Probleme zu lösen.					

10. Ich lerne und merke mir Dinge leichter, wenn ich gute Laune habe.					
11. Wenn ich steif und fest auf etwas beharre, kann ich auch „unlösbare“ Probleme lösen.					
12. Wenn ich mit jemandem zusammen bin, der mich schätzt, gebe ich auf mein Verhalten Acht.					
13. Wenn ich eine/n Bekannte/n treffe, weiß ich sofort, wie er/sie gelaunt ist.					
14. Wenn ich sehe wie sich jemand fühlt, weiß ich genau, was mit ihm/ihr gerade passiert.					
15. Ich weiß es, wenn ein/e Freund/in traurig ist.					
16. Ich kann einfach einen Weg finden, um an Personen, die ich mag, heranzukommen.					
17. Ich kann die Gefühle beschreiben, die ich in einem bestimmten Moment fühle.					
18. Ich merke schnell, wenn sich die Laune meines/r Freundes/Freundin verändert.					
19. Ich weiß genau, wie ich meine Freunde aufmuntern kann.					
20. Ich kann meine Freunde schnell überzeugen, dass es keinen Grund zur Sorge gibt.					
21. Ich kann meine Gefühle gut ausdrücken.					
22. Ich kann beschreiben, wie ich mich fühle.					
23. Ich merke, wenn sich jemand hilflos fühlt.					
24. Jeder kann immer erkennen, wie ich mich fühle.					
25. Wenn ich mich schlecht fühle, weiß ich, wieso.					
26. Ich kann durch den Gesichtsausdruck anderer auf deren Stimmung schließen.					
27. Ich merke es, wenn jemand versucht, seine/ihre schlechte Laune zu verbergen.					
28. Ich merke es, wenn jemand seinen/ihren Gefühlszustand nur vorspielt.					
29. Ich kann meine Gefühle größtenteils benennen.					
30. Ich kann meine Gefühle größtenteils erkennen.					
31. Ich merke es, wenn sich jemand schuldig fühlt.					

=TOLERANCE=

Open Educational Resources
for educating in diversity

GEFÜHLSBEWUSSTSEIN

FRAGEBOGEN FÜR LEHRPERSONEN, TRAINER/INNEN ODER MENTOR/INNEN: METHODEN, DIE IM UNTERRICHT EINGESETZT WERDEN,
UM LERNENDEN BEI DER ENTWICKLUNG EMOTIONALER FÄHIGKEITEN ZU HELFEN

Verwenden Sie eine fünfspaltige Evaluationskala um zu bewerten, inwieweit die Aussagen auf Sie zutreffen. Markieren Sie ihre Antwort mit einem X.

	1-nie	2-selten	3-manchmal	4-oft	5-immer
Ich nehme mir Zeit, sodass die Schüler/innen mir erzählen können, was ihnen zu Hause oder in der 1. Schule passiert ist.					
Wenn ich merke, dass ein/e Schüler/in wütend ist, spreche ich mit ihm/ihr über den Auslöser und sage 2. ihm/ihr, wie er sich unter Kontrolle halten kann.					
3. Ich berücksichtige Vielfalt (beispielsweise religiöse, ethnische Vielfalt) der Kinder in der Planung und Ausführung von Unterrichtsstunden.					
4. Ich berücksichtige spezielle Bedürfnisse der Kinder bei der Planung und Ausführung der Unterrichtsstunden.					
5. In Diskussionen schließe ich auch Lernende, die eher schüchtern sind, mit ein.					
Wenn eine Konfliktsituation entsteht, lose und 6. analysiere ich diese mit den Schülern gemeinsam.					

<p>Ich erkläre meinen Schülern/Schülerinnen, dass ihre Bemühungen nicht immer sofort, sondern erst über 7. einen längeren Zeitraum hinweg sichtbar sind.</p>					
--	--	--	--	--	--

8. Ich ermutige meine Schüler/innen, in Gruppen oder paarweise zu lernen.					
9. Wenn ich merke, dass meine Schüler/innen angespannt sind, mache ich mit ihnen Entspannungsübungen.					
10. Wenn ich merke, dass ich wegen meinen Schülern/Schülerinnen angespannt bin, mache ich eine Entspannungsübung.					
11. Wenn jemand die Klassenregeln verletzt, spreche ich dies an und erkläre ihm/ihr das richtige Verhalten.					
12. Ich ermutige Schüler/innen, Geduld mit anderen zu haben.					
13. In Diskussionen ermutige ich meine Schüler/innen, ihre Gefühle, die sie in Bezug auf die Themen haben, auszudrücken und zu beschreiben.					
14. Ich lese Schülern/Schülerinnen Märchen und Geschichten zum Thema Gefühle vor.					
15. Ich ermutige Schüler/innen auf Basis ihrer Gefühle zu zeichnen.					
16. Ich ermutige Schüler/innen, ein Tagebuch zu führen.					
17. Ich ermutige Schüler/innen, Songs zu schreiben.					
18. Ich ermutige Schüler/innen, zu performen, Pantomime oder Rollenspiele zu machen.					
19. Ich ermutige Schüler/innen, wohlütig zu sein und in der Klasse zu helfen.					
20. Ich ermutige Schüler/innen, etwas zu erstellen, worin sie sich selbst verwirklichen.					
21. Ich löse Konflikte paarweise oder in Gruppen mit Schülern/Schülerinnen.					
22. Ich belohne Schüler/innen für angemessenes Verhalten.					
23. Ich ermutige Schüler/innen, sich gute Manieren anzueignen.					
24. Ich lobe Schüler/innen für ihre Leistungen.					
25. Ich nehme mir im Unterricht Zeit, um mit meinen Schüler/innen zu lachen.					

26. Ich unterstütze eine optimistische Grundhaltung.					
27. Ich spreche mit meinen Schülern/Schülerinnen über ihre Probleme.					
28. Ich habe hohe Erwartungen an die Lernerfolge meiner Schüler/innen.					
29. Ich ermutige Schüler/innen, eine faire und aufrichtige Beziehung zu führen.					
30. Andere Methoden					