

WISSEN und ERKENNEN von GEFÜHLEN

Für Lernende – SchülerInnen und StudentInnen

Annex 1: Gefühle, die du in der Schule erlebst.

In der Tabelle befinden sich die Fragestellungen mit einer Skala von 1 bis 5. Wobei 1 für „gar nicht zutreffend“ steht und 5 „voll und ganz zutreffend“. Bitte kreise die passende Bewertung ein.

		gar nicht zutreffend	wenig zutreffend	etwas dazwischen- nicht richtig und nicht falsch	ein bisschen zutreffend	voll und ganz zutreffend
		1	2	3	4	5
1.	Ich habe/hatte in der Schule oft Angst , ich fühle/fühlte mich bedroht.	1	2	3	4	5
2.	In der Schule ist mir oft langweilig , weil mich andere Dinge interessieren.	1	2	3	4	5
3.	In der Schule bin ich oft traurig , niedergeschlagen , weil mir etwas fehlt.	1	2	3	4	5
4.	In der Schule fühle ich mich oft von anderen SchülerInnen und Erwachsenen ausgeschlossen .	1	2	3	4	5

=TOLERANCE=

Open Educational Resources
for educating in diversity

5.	Ich fühle mich in der Schule bestätigt und stolz , da ich über mich hinauswachsen kann und andere sehen das auch.	1	2	3	4	5
6.	Mir sind in der Schule viele Dinge peinlich , weil ich glaube, dass ich nicht so gut abschneide wie die anderen SchülerInnen.	1	2	3	4	5
7.	Ich fühle mich in der Schule oft bloßgestellt , weil ich das Gefühl habe, dass meine MitschülerInnen sich über mich lustig machen oder mich ärgern.	1	2	3	4	5
8.	Ich fühle mich in der Schule oft einsam .	1	2	3	4	5
9.	Ich bin in der Schule oft in schlechter Laune , weil meine Bedürfnisse und Interessen von der Schule nicht abgedeckt werden.	1	2	3	4	5
10.	In der Schule bin ich oft sehr wütend , weil sich die anderen nicht so benehmen, wie man sich zu benehmen hat.	1	2	3	4	5
11.	An unserer Schule gibt es Personen, die ich hasse , weil sie aus meiner Sicht bössartig sind.	1	2	3	4	5
12.	An unserer Schule gibt es Personen, die nicht besonders schätze , weil sie weniger wert sind als ich.	1	2	3	4	5

= TOLERANCE =

Open Educational Resources
for educating in diversity

13.	An unserer Schule gibt es auch MitschülerInnen, die ich besonders schätze , weil ich deren Werte teile.	1	2	3	4	5
14.	In der Schule habe ich mich auch schon in MitschülerInnen verliebt .	1	2	3	4	5
15.	In der Schule habe ich mich schon mehrfach schuldig gefühlt, will ich Sachen mache, die ich im Nachhinein als falsch wahrgenommen habe.	1	2	3	4	5

16.	Ich trotze oft anderen, weil die glauben, dass sie etwas Besseres sind.	1	2	3	4	5
17.	Ich bin in der Schule oft eifersüchtig , weil ich das Gefühl habe, dass man mir „meine“ FreundInnen wegnimmt.	1	2	3	4	5
18.	In der Schule bin ich oft neidisch, weil andere etwas haben, dass ich nicht habe.	1	2	3	4	5
19.	In der Schule freue ich mich, wenn unangenehme Dinge passieren.	1	2	3	4	5
20.	In der Schule bin ich oft besorgt , was in Zukunft alles schief gehen könnte.	1	2	3	4	5
21.	In der Schule fühle ich mich oft gestresst, habe Angst, weil ich glaube, dass ich nicht leisten kann, was von mir verlangt wird.	1	2	3	4	5

= TOLERANCE =

Open Educational Resources
for educating in diversity

22.	Ich bin in der Schule oft enttäuscht , weil sich die anderen schlimmer benehmen, als ich es mir erwartet habe.	1	2	3	4	5
23.	Ich vertraue darauf, dass die meisten Personen in meiner Schule sich so verhalten, wie sie sollten.	1	2	3	4	5
24.	Ich bin in der Schule sehr aufmerksam und wissbegierig , da mich viele Dinge interessieren.	1	2	3	4	5
25.	Ich erfahre in der Schule oft Mitleid und Barmherzigkeit, wenn etwas Schlechtes passiert.	1	2	3	4	5
26.	Ich bin oft dankbar, weil in der Schule so viele gute Dinge passieren, die mir helfen.	1	2	3	4	5
27.	Meistens ist es lustig in der Schule.	1	2	3	4	5
28.	Ich hab viele Leute in der Schule, mit denen ich mich verbunden fühle und ich ganz besonders mag.	1	2	3	4	5

= TOLERANCE =

Open Educational Resources
for educating in diversity

Annex 2: DEINE SICHT ÜBER GEFÜHLE

In der Tabelle befinden sich die Fragestellungen mit einer Skala von 1 bis 5. Wobei 1 für „gar nicht zutreffend“ steht und 5 „voll und ganz zutreffend“. Bitte kreise die passende Bewertung ein.

		gar nicht zutreffend 1	wenig zutreffend 2	etwas dazwischen- nicht richtig und nicht falsch 3	ein bisschen zutreffend 4	voll und ganz zutreffend 5
1.	Ich weiß, was emotionen sind und ich könnte einige von Ihnen auch aufzählen.	1	2	3	4	5
2.	Normalerweise weiß ich, welche Gefühle ich gerade durchlebe.	1	2	3	4	5
3.	Ich weiß zumeist warum ich die aktuellen Gefühle gerade durchlaufe.	1	2	3	4	5
4.	Ich weiß, wie ich meine Gefühle unter Kontrolle habe und ich weiß, wie ich mit ihnen umgehen muss.	1	2	3	4	5
5.	Ich glaube, dass ich meine Gefühle immer nach außen hin auch zeigen sollte; ich kann sie auch gar nicht für mich behalten.	1	2	3	4	5
6.	In der Gesellschaft weiß ich normalerweise, was mein Umfeld empfindet.	1	2	3	4	5

= TOLERANCE =

Open Educational Resources
for educating in diversity

7.	Ich kenne zumeist auch die Gründe, warum mein Umfeld oder Leute in meiner Umgebung gerade eine bestimmte Emotion fühlen.	1	2	3	4	5
8.	Ich glaube, dass ich besser alle Gefühle für mich behalte.	1	2	3	4	5
9.	Manche Gefühle sind verboten – wir sollten zum Beispiel nicht wütend oder neidisch sein.	1	2	3	4	5
10.	Wir erleben Gefühle nur, wenn uns etwas wichtig ist oder wenn wir etwas Wertvolles erleben.	1	2	3	4	5
11.	Die Gefühle, die mir Unbehagen bereiten wie Angst, Zorn, Langeweile, Einsamkeit, Trauer – sind immer schlecht für mich.	1	2	3	4	5
12.	Die Gefühle, die ich genieße wie Spaß, Stolz, Zufriedenheit – sind immer gut für mich.	1	2	3	4	5
13.	Wenn ich jemanden beleidige, dann empfindet diese Person negative Gefühle. z.B.: ich verletze diese Person oder greife sie an.	1	2	3	4	5
14.	Wenn mich jemand beschimpft, dann fühle ich mich nicht wohl und habe negative Gefühle z.B. ich fühle mich verletzt oder getroffen	1	2	3	4	5

= TOLERANCE =

Open Educational Resources
for educating in diversity

15.	Jede/r von uns wird einmal böse oder ist verletzt, wenn man sie/ihn verbal angreift. Aber auch wenn man beleidigt wird, kann es sein, dass man emotional dennoch nicht involviert ist.	1	2	3	4	5
16.	Wenn mich jemand so aufregt, dass ich richtig in Rage bin, dann greife ich ihn/sie auch körperlich an.	1	2	3	4	5
17.	Keine Gefühle sollten über Gewalt zum Ausdruck gebracht werden.	1	2	3	4	5
18.	Wenn ich so richtig böse bin, kann ich auch nicht mehr klar denken.	1	2	3	4	5
19.	Die Menschen brauchen Gefühle, sodas wir überleben können und unser Leben nicht langweilig wird.	1	2	3	4	5
20.	Gefühle sind wichtig und ich interessiere mich für Gefühle.	1	2	3	4	5
21.	Um zu verstehen, warum Leute gewalttätig sind anderen gegenüber, muss man deren Emotionen kennen.	1	2	3	4	5
22.	Die Schule kann uns helfen, unsere Gefühle und die Gefühle von anderen besser zu verstehen.	1	2	3	4	5
23.	Die Schule kann uns auch helfen, unsere Gefühle in einem gewaltfreien Stil auszudrücken.	1	2	3	4	5