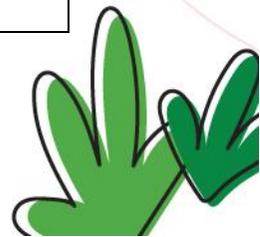




Titel	EMOTIONALES GLEICHGEWICHT UND GEISTIGE GESUNDHEIT
Einführung	<p>Emotionen wahrzunehmen, sie zu identifizieren und einen besseren Umgang mit ihnen zu lernen, ist ein wesentlicher Prozess für die emotionale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.</p> <p>Die emotionale Gesundheit steht in direktem Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit, da ein besserer Umgang mit Emotionen eine wichtige Ressource ist, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern.</p> <p>Es ist wichtig zu wissen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Emotionen können angenehm oder unangenehm sein, aber es gibt keine negativen oder positiven Emotionen. Alle Emotionen sind notwendig und wichtig für die emotionale Gesundheit, und alle haben positive und negative Aspekte. Deshalb müssen Erwachsene und Kinder verstehen, dass das Problem nicht darin besteht, was wir fühlen, sondern darin, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Wenn man seine Gefühle erkennt, auch die unangenehmen, kann man besser mit ihnen umgehen.- Um besser mit Emotionen umgehen zu können, muss man sein Verhaltensrepertoire erweitern, d. h. je nach den Umständen unterschiedlich auf ein und dieselbe Emotion reagieren können.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Schüler werden angeleitet, ihre Gefühle zu erkennen und zu akzeptieren, ohne sie als gut oder schlecht zu bezeichnen.▪ Den Schülern Werkzeuge an die Hand geben, um mit ihren Emotionen umzugehen und so ein besseres und glücklicheres Leben zu führen.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Psychische Gesundheit verstehen Kommunikation
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input checked="" type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Film "Inside out" (Deutscher Titel: „Alles steht Kopf“) Ausgedruckte Bilder für die 5 Charakter-Emotionen des Films (Ekel, Angst, Freude, Traurigkeit, Wut) Papier und Stifte





Auseinandersetzung mit dem Thema

In der Animation geht es um die verschiedenen Herausforderungen beim Heranwachsen eines kleinen Mädchens, Riley. Die Familie muss in eine andere Stadt umziehen, als der Vater einen neuen Job bekommt. Wie jeder von uns wird Riley von ihren Emotionen angetrieben - Freude, Angst, Wut, Ekel und Traurigkeit, den so genannten primären Emotionen, die allen Menschen angeboren sind. Die Emotionen leben in Rileys Schaltzentrale, ihrem Gehirn, und geraten in einen Konflikt darüber, was der beste Weg ist, um mit den verschiedenen Situationen umzugehen, denen Riley gegenübersteht.

Obwohl es sich zunächst um einen Zeichentrickfilm handelt, der sich an Kinder richtet, bringt "Inside out" auch Erwachsenen die Welt der Emotionen näher. Der Film trägt dazu bei, besser zu verstehen, wie jede Emotion unseren Zustand und unser Verhalten beeinflusst und eine Ressource sein kann, die uns hilft, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, oder uns auch behindert, wenn wir sie nicht gut bewältigen können.

Ablauf der Aktivitäten:

- 1) Fragen Sie die Schüler_innen in einer Gesprächsrunde, was sie unter Emotionen verstehen. Bitten Sie sie, Beispiele für Situationen zu nennen, die intensive Gefühle ausgelöst haben.
- 2) Schauen Sie sich mit den Schülerinnen und Schülern den Animationsfilm "Inside out" an und schlagen Sie vor, dass sie beobachten, wann Emotionen der Figur helfen und wann sie sie behindern.
- 3) Führen Sie nach dem Anschauen des Films ein Gespräch, bei dem die Schüler_innen über die einzelnen Emotionen sprechen können. Sie können das Bild, das jede Emotion in der Animation darstellt, ausdrücken.
 - Bitten Sie sie zu erklären, wann sie glauben, dass wir diese Emotion fühlen (die häufigsten Auslöser für diese Emotion).
 - Fragen Sie, ob das Gefühl angenehm oder unangenehm ist. Welche Empfindungen spüren sie in ihrem Körper?
 - Wann ist diese Emotion hilfreich, wann ist sie hinderlich?
 - Schlagen Sie ihnen vor, mitzuteilen, was sie tun, um mit dieser Emotion umzugehen.
 - Es kann eine Tafel mit Strategien erstellt werden, die ihnen helfen, besser mit den Emotionen umzugehen.





	4) Bitten Sie die Schüler_innen, ihre Gefühle und Meinungen zum Workshop mitzuteilen.
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop + Selbstreflexion/Beurteilung
Dauer	3 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Emotionen akzeptieren und auf gesunde Weise damit umgehen

Raster - Positive Gesundheit





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

