

Christof Kuhbandner
Iris Schelhorn

Emotionale Kompetenz im Lehrberuf

Grundwissen, Anleitungen und
Übungsmaterialien – ein Lehrbuch
für Studium und Unterrichtspraxis

EXTRAS ONLINE

 Springer

Emotionale Kompetenz im Lehrberuf

Christof Kuhbandner • Iris Schelhorn

Emotionale Kompetenz im Lehrberuf

Grundwissen, Anleitungen & Übungsmaterialien – ein
Lehrbuch für Studium und Unterrichtspraxis

 Springer

Christof Kuhbandner
Institut für Psychologie
Universität Regensburg
Regensburg, Deutschland

Iris Schelhorn
Institut für Psychologie
Universität Regensburg
Regensburg, Deutschland

ISBN 978-3-658-26983-8 ISBN 978-3-658-26984-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-26984-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Lisa Bender

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Die Psychologie als Wissenschaft versucht zu verstehen, warum Menschen in bestimmten Situationen ein bestimmtes Erleben und Verhalten an den Tag legen. Im Laufe der Forschung wurde eine kaum zu überblickende Fülle an inneren Mechanismen entdeckt, welche Einfluss auf unser Erleben und Verhalten nehmen. Dieses umfangreiche Wissen möchten wir in diesem Buch mit dem Ziel aufbereiten, dass man es durchdringen und nutzen kann, um zu einer emotional kompetenten Persönlichkeit zu werden. Das Buch zeichnet sich dabei durch **vier Besonderheiten** aus.

Die erste Besonderheit betrifft die **Art der Wissensvermittlung**. Es gibt inzwischen hunderte von Lehrbüchern, in denen auf tausenden von Seiten versucht wird, das im Laufe der psychologischen Forschung erzeugte „Wissen“ zu vermitteln. Allerdings sind viele dieser Bücher so geschrieben, als seien die dargestellten Theorien und die zugehörigen Autoren das Entscheidende, das es zu „wissen“ gilt – anstatt Theorien so zu vermitteln, dass man sie wirklich benutzen kann, um sich selbst und andere besser zu verstehen. Weiterhin werden oft nur zahlreiche Theorien aneinandergereiht, die jeweils nur einen kleinen Ausschnitt der psychologischen Wirklichkeit isoliert herausgreifen – ohne diese zu einem sinnvollen Netzwerk zu verweben, welches es erlaubt, den Menschen in seiner Komplexität wirklich zu verstehen. Schließlich werden die einzelnen Theorien oft in einer „Fachsprache“ vermittelt, die sich nicht sofort erschließt, obwohl die Kernaussagen fast aller psychologischen Theorien von jedem Laien auch ohne die Kenntnis spezieller Fachbegriffe nachvollziehbar wären. Daher wird in diesem Buch ein anderer Weg der Wissensvermittlung beschritten: Ausgehend von konkreten realen und alltäglichen Phänomenen werden wir weitgehend ohne Fachjargon in Alltagssprache das, was in unserer psychischen Innenwelt abläuft, erkunden und aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten, immer wieder gepaart mit der Einladung, sich selbst im Lichte des jeweils vermittelten Wissens zu betrachten.

Die zweite Besonderheit des Buches ist das **Verständnis von emotionaler Kompetenz**. Es gibt zahlreiche Ansätze dazu, was einen kompetenten Umgang mit Emotionen ausmacht. Allerdings wird der Fokus oft ausschließlich auf den Bereich der Emotionen gelegt, ohne auf weitere psychische Mechanismen einzugehen, welche unseren Emotionen zugrunde liegen. Aber schon allein die Tatsache, dass unsere emotionalen Reaktionen in vielen Situationen unsere Bedürfnisse und Ziele widerspiegeln, macht klar, wie wichtig es ist, bei der Entwicklung einer wirklichen emotionalen Kompetenz einen erweiterten Blickwinkel auf verschiedenste psychische Prozesse zu haben. Eine hohe emotionale Kompetenz zeichnet sich demnach nicht nur durch Wissen über das emotionale Geschehen und die Fähigkeit zur Regulation von momentan erlebten Emotionen aus. Vielmehr gilt es, als gesamte Person auf allen Ebenen der Psyche Gewohnheiten und Muster zu entwickeln, welche für das emotionale Wohlbefinden förderlich sind. Dementsprechend wird in diesem Buch ein Abriss der kompletten menschlichen Psyche vermittelt – angefangen von der Wahrnehmung der Welt über die uns steuernden Bedürfnisse und Ziele bis hin zu unserem Selbst.

Als dritte Besonderheit werden im zweiten Teil des Buches **zahlreiche Übungen und Materialien** vorgestellt, mittels derer man das eigene emotionale Geschehen beobachten, darüber reflektieren und es regulieren kann. Im Rahmen eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projekts der Universität Regensburg zur Qualitätsoffensive Lehrerbildung („KOLEG – Kooperative Lehrerbildung Gestalten“) wurde von uns von 2015 bis 2018 ein auf den Lehrberuf abgestimmtes Training emotionaler Kompetenzen entwickelt, in dem über emotionale Erfahrungen in erzieherischen Kontexten reflektiert und individuelle Entwicklungsziele herausgearbeitet werden. Für dieses Training wurden zahlreiche Übungen und Materialien konzipiert, die in diesem Buch in Form eines reichhaltigen Werkzeugkastens verfügbar gemacht werden.

Wie im letzten Absatz angeklungen, ist die vierte Besonderheit des Buches die Einbettung in den **Kontext des Lehrberufs**. Hierzu ist uns insbesondere die Aussage einer Studentin in Erinnerung geblieben, die nach der Teilnahme an einem Training Emotionaler Kompetenzen meinte: „Das war mir gar nicht klar, dass man Schule und Lehren unter diesem doch sehr anderen Blickwinkel betrachten kann.“ Sie hatte auf den Punkt gebracht, was wir gerne mit diesem Buch erreichen möchten: Wir würden gerne eine andere Perspektive schaffen, unter der Schule, Lehren und Lernen auch gesehen werden können. Nach unseren Erfahrungen stehen bei Lehrkräften in erster Linie Themen wie die Optimierung der Wissensvermittlung, die Aneignung von Fachwissen oder eine effektive Klassenführung im Vordergrund. Die Lehrkräfte selbst als Personen mit ihren eigenen Zielen, Werten und Emotionen sind dagegen sehr selten Thema. Das ist eigentlich erstaunlich, denn im Berufsalltag einer Lehrkraft spielt sicherlich die Wissensvermittlung eine wichtige Rolle, allerdings mindestens ebenso relevant ist die Ausgestaltung von Beziehungen zu Schülern, anderen Lehrkräften, Eltern und Schulleitung. Und gerade der Lehrberuf kann als emotional herausfordernder im Vergleich mit vielen anderen Berufen eingestuft werden. Wir hoffen dementsprechend, dass wir mit diesem Buch beginnen, diese Lücke zu schließen.

Eine abschließende Bemerkung zur Terminologie: Es gibt verschiedene Wege, das Problem unangemessener geschlechtsspezifischer Begrifflichkeiten zu lösen. Wir haben uns in diesem Buch dafür entschieden, sofern die Geschlechtszugehörigkeit keine spezielle Rolle spielt, Begriffe wie „Schüler“ oder „Kollege“ grundsätzlich geschlechtsneutral zu verwenden. Es sind in solchen Fällen also immer beide Geschlechter – also beispielsweise Schüler und Schülerinnen oder Kolleginnen und Kollegen – gemeint.

Danksagungen

Unser Dank gilt an erster Stelle unserer Graphikzeichnerin Barbara Alsu (► <https://www.deviantart.com/misssasori/about>). Ohne ihren Einsatz, ihre Kreativität, ihre Eigenständigkeit und ihre künstlerische Geschicklichkeit beim Zeichnen wäre dieses Buch nicht zu dem geworden, was es jetzt ist. Wir sind überzeugt davon, dass wir uns sehr glücklich schätzen können, dass sie uns dabei unterstützt hat, Komplexes zu veranschaulichen, Inhalte kreativ und mutig auszugestalten und Figuren zum Leben erweckt hat.

Wir möchten an dieser Stelle auch unseren Dank aussprechen gegenüber Roland Mayrhofer und Nina Wildfeuer, die beide durch ihre Klugheit, Initiative, Genauigkeit und Schnelligkeit beim Korrekturlesen die Zahl unserer Schreib-, Logik- und Denkfehler deutlich verringert haben. Wir danken ihnen insbesondere für Zuverlässigkeit, für vereinfachende, strukturierende und inhaltliche Hinweise, für elegante Formulierungen und jede Menge Anregungen.

Danken möchten wir weiterhin Markus Forster für stetige kollegiale Unterstützung bei der Durchführung der Trainings und für diverse Anregungen in Bezug auf die Übungen. Ein großer Dank geht auch an die (ehemaligen) Leiterinnen des Seminars „Deeskalationsstrategien“, Monika Schanderl und Nicola Stahl, die Ideengeber für einige Inhalte der Rollenspiele waren.

Selbstverständlich auch bedanken möchten wir uns bei allen Mitgliedern unseres Lehrstuhls, Kolleg*Innen, die man sich hilfsbereiter, ausgleichender und unterhaltender kaum wünschen kann. Ein großer Dank deshalb an Markus Forster, Julia Haager, Fabian Hutmacher, Ferdinand Kosak, Lisa Kugler, Roland Mayrhofer, Regina Reichardt, Marlis Reindl, Elizabeth Rosas-Corona und Monika Schanderl, sowohl für inhaltliche als auch für emotionale Unterstützung.

Hervorheben möchten wir außerdem noch die stetig währende Unterstützung, Unermüdlichkeit, Cleverness und das Durchhaltevermögen von Angelika Ecker, die sowohl an der Konzeption und Durchführung der Rollenspiele maßgeblich beteiligt war, als auch durch Literaturrecherchen und durch das wiederholte Bereitstellen von Lösungen für Probleme statistischer, programmatorischer und mathematischer Art entscheidend in der Anfangsphase der Bucherstellung und der Auswertungsphase der Trainingsdaten zum Fortkommen beigetragen hat.

Für die Unterstützung unserer Forschung zur Entwicklung eines Trainings Emotionaler Kompetenzen für angehende Lehrkräfte durch Sachbeihilfen und Personalmittel danken wir dem deutschen Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). Zu guter Letzt bedanken möchten wir uns bei den Kolleginnen Lisa Bender, Joachim Coch und Sonja Trautwein vom Springer-Verlag, die uns immer hilfsbereit und motivierend zur Seite standen, auch bei wiederholtem Nachfragen. Besten Dank für die tatkräftige Unterstützung!

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
1.1	Emotionale Kompetenz: Was ist das eigentlich?	6
1.2	Der Weg zur Kompetenz – eine Grundeinstellung	9
	Literatur	11
I	Grundlagen	
2	Wie wir die Welt wahrnehmen	15
2.1	Die drei Formen der innerlichen Repräsentation der Umwelt	16
2.2	Aufmerksamkeit: Die Filterung unserer Wahrnehmungen	23
	Literatur	26
3	Die drei psychischen Kräfte in uns	29
	Literatur	32
4	Das Bedürfnissystem	33
4.1	Die bedürfnisbezogenen Soll-Werte	35
4.2	Die Bedürfnislandkarte	37
4.3	Das optimale Bedürfnissystem	39
4.4	Bedürfnisbezogene Kompetenzen	40
	Literatur	43
5	Das Emotionale System	45
5.1	Was sind eigentlich Emotionen?	48
5.2	Die verschiedenen Arten von Emotionen	55
5.2.1	Grundgefühl	56
5.2.2	Basisemotionen	59
5.2.3	Bewertungseemotionen	62
5.2.4	Selbstwert-Emotionen	68
5.2.5	Die Grundthemen unserer Emotionen – ein Überblick	69
5.2.6	Emotionen im Kontext Schule	69
5.3	Wie werden Emotionen ausgelöst? – Die emotionale Landkarte	71
5.4	Wirkungen von Emotionen	78
5.4.1	Gefühlsebene	78
5.4.2	Kognitive Ebene	80
5.4.3	Motivationale Ebene	94
5.4.4	Physiologische Ebene	98
5.4.5	Expressive Ebene	100
5.4.6	Wirkungen von Lehreremotionen	102
	Literatur	103
6	Das Rationale System	109
6.1	Wissen über die Welt – die begriffliche Landkarte	111
6.1.1	Die Unschärfe der begrifflichen Landkarte	112

6.1.2	Die Zuverlässigkeit der begrifflichen Landkarte	116
6.1.3	Die momentane Begrenztheit der begrifflichen Landkarte	118
6.1.4	Die Bewertung der begrifflich abgebildeten Welt	125
6.2	Wissen über uns selbst – das Selbstkonzept	128
6.2.1	Die Struktur des Selbstkonzepts	129
6.2.2	Der Inhalt des Selbstkonzepts	133
6.2.3	Die Bewertung des Selbstkonzepts – Selbstwert	151
6.2.4	Selbstkonzept und Persönlichkeitswachstum	163
	Literatur	185
7	Emotionale Kompetenz: Was ist das eigentlich? – Revisited	191
8	Die Regulation von Emotionen	195
8.1	Die Fähigkeit der Emotionsregulation im gegenwärtigen Moment	196
8.1.1	Situationsselektion	200
8.1.2	Situationsveränderung	203
8.1.3	Aufmerksamkeitslenkung	204
8.1.4	Situationsumdeutung	207
8.1.5	Einflussnahme auf Emotionskomponenten	229
8.1.6	Emotionen im gegenwärtigen Moment aushalten	235
8.2	Langfristige Emotionsregulation	236
8.2.1	Die Veränderung emotionaler Reaktionsgewohnheiten	237
8.2.2	Die Akzeptanz emotionaler Reaktionsgewohnheiten	243
	Literatur	246
II Methoden		
9	Wahrnehmung – Werkzeuge	253
9.1	Wahrnehmungsgewohnheiten	254
9.1.1	Im Alltag	254
9.1.2	Klassenbeobachtung	255
9.2	Wahrnehmung lenken	256
9.2.1	Achtsamkeitsklassiker	256
9.2.2	Die Beschreib-Übung	258
9.2.3	Metta-Meditation	259
9.3	Arbeitsblätter	261
	Literatur	261
10	Bedürfnisse – Werkzeuge	263
10.1	Bedürfnisse reflektieren	264
10.1.1	Grundbedürfnisse aller Art	264
10.1.2	Bedürfnisse im zwischenmenschlichen Kontext	266
10.2	Umgang mit Bedürfnissen	268
10.2.1	Bedürfniskuchen	268
10.2.2	Kleine Schule der Bedürfniskommunikation	269
10.3	Arbeitsblätter	270
	Literatur	270

11	Emotionen – Werkzeuge	271
11.1	Eigene Emotionen wahrnehmen	272
11.1.1	Emotionspantomime	272
11.1.2	Genau geschaut – Lehreremotionen	273
11.1.3	Emotionsrad	273
11.1.4	Komponentenübung	274
11.1.5	Die Welt meiner Emotionen	275
11.1.6	Zu dritt	276
11.2	Wahrnehmung von Emotionen bei anderen	277
11.2.1	Gedankenlesen	277
11.2.2	Der Werdegang eines Sehers	278
11.2.3	Seherische Fähigkeiten	278
11.2.4	Probier's mal digital! – Cognitive Bias Modification	279
11.2.5	Kleine Schule der Empathie	280
11.3	Emotionsauslöser	281
11.3.1	Emotionale Alarmdatenbank	281
11.3.2	Auslöser im Klassenzimmer	282
11.3.3	Mythenquiz	283
11.3.4	Quellen der Freude im Unterricht	283
11.4	Arbeitsblätter	284
	Literatur	284
12	Verstand – Werkzeuge	287
12.1	Wissen über die Welt	288
12.1.1	Denkgewohnheiten	288
12.1.2	Wissen über Emotionen	290
12.2	Wissen über uns selbst – Selbstkonzept	291
12.2.1	Selbstkonzept	291
12.2.2	Selbstkonzept und Persönlichkeitswachstum	295
12.3	Arbeitsblätter	297
	Literatur	297
13	Emotionen regulieren - Werkzeuge	299
13.1	Emotionsregulation	300
13.1.1	Eigene Regulationsstrategien beobachten	300
13.1.2	Situationsselektion und Situationsveränderung	302
13.1.3	Aufmerksamkeitslenkung	304
13.1.4	Situationsumdeutung	305
13.1.5	Einflussnahme auf Emotionskomponenten	309
13.2	Emotionsakzeptanz	315
13.2.1	Wir brauchen Dich!	315
13.2.2	Der Geschafft-Koffer	315
13.2.3	Dennoch: Wer kann, der schafft auch das!	316
13.3	Arbeitsblätter	317
	Literatur	317