

# MOODS



**Lehren und Lernen mit dem Leitfaden 2018**  
ab Jahrgangsstufe 7

**VISION ZERO.**  
Keiner kommt um. Alle kommen an.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Moods ...</b> ... sind ganz einfach Stimmungen.	<b>ab Seite 4</b>
<b>Die Kampagne. Crossmediale Vernetzung. Die Gewinne.</b> Wo wir zu finden sind und warum es sich lohnt, an den Wettbewerben teilzunehmen.	<b>ab Seite 6</b>
<b>Emotionen. Stimmungen. Gefühle.</b> Gibt es Unterschiede? Wie lassen sich diese Zustände zuordnen?	<b>ab Seite 8</b>
<b>Wichtige Emotionen im Überblick</b> Wie kann man Emotionen in einem Satz beschreiben?	<b>ab Seite 10</b>
<b>Persönliche und unpersönliche Beziehungen</b> Welche Rolle spielen Emotionen dabei?	<b>ab Seite 12</b>
<b>Abhängigkeiten und Voraussetzungen</b> Wovon hängt es eigentlich ab, wie ein Mensch sich in einer bestimmten Situation verhält?	<b>ab Seite 14</b>
<b>Wenn Ereignisse unsere Bedürfnisse in Gefahr bringen</b> Die Bedürfnispyramide	<b>ab Seite 16</b>
<b>Emotionen. Schule. Straßenverkehr.</b> Die Schule ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein sehr emotionaler Ort.	<b>ab Seite 18</b>
<b>Emotionale Zustände. Intensität und Dauer.</b> Ein weiterer emotionaler Zustand, dem wir uns hier widmen wollen: Der Affekt.	<b>ab Seite 20</b>
<b>Wie Emotionen entstehen</b> Ereignis. Interpretation. Emotion. Reaktion.	<b>ab Seite 22</b>
<b>Strategien zur Bewältigung negativer Emotionen</b> Selbstreflexion. Perspektivwechsel. Gedankenstopp. Selbstkontrolle.	<b>ab Seite 24</b>
<b>Wettbewerbsaufgabe</b> Beschreibung. Thema. Umsetzung.	<b>ab Seite 26</b>
<b>Wettbewerbstipps</b> Wie geht man das Thema am besten an?	<b>ab Seite 30</b>



Emotionen.  
Stimmungen.  
Gefühle.  
ab Seite 8



Wichtige Emotionen im  
Überblick  
ab Seite 10

Persönliche und  
unpersönliche Beziehungen  
ab Seite 12



Emotionale Zustände.  
Intensität & Dauer.  
ab Seite 20



Strategien zur Bewältigung  
negativer Emotionen  
ab Seite 24

Wie Emotionen entstehen  
ab Seite 22



Wettbewerbsaufgabe  
und -tipps  
ab Seite 26



ärgerlich schläfrig **dösig** gedrückt

**hilflos** betrübt temperamentlos

erregbar wehmütig

wütend traurig einsilbig

bekommen **nervös** gedankenvoll

mutlos einsam **teilnahmslos**

ängstlich **unglücklich** verkrampft gehemmt

**gelangweilt** todmüde lustlos



motiviert **froh** aufgeregt

**gesprächig** ruhelos

**unbeschwert** tiefsinnig

unermüdlich glücklich **unbekümmert**

zufrieden **unverzagt** entspannt

**beschwingt**

# Moods ...

... sind ganz einfach Stimmungen. Sie beeinflussen unser Denken und Handeln, wir tragen sie immer in uns und können ihnen nicht entkommen.



Denn selbst wenn wir „nicht in Stimmung“ sind, befinden wir uns in einer Stimmung – in diesem Fall einer ablehnenden. Wir sind „verstimmt“, wir „stimmen“ uns aufs Wochenende ein oder verbreiten „schlechte Stimmung“. Dabei können wir sogar andere mit unserer Stimmung anstecken oder mitreißen. Es gibt positive und negative Stimmungen, Emotionen, die uns überrumpeln oder vorhersehbar sind, wechselnde Launen und Bauchgefühle. Aber woher kommen sie? Wie werden sie beeinflusst? Und meinen die Begriffe Stimmung, Laune, Emotion und Gefühl eigentlich dasselbe? Die Jugendaktion 2018 liefert Antworten zu diesem spannenden Thema.



**Bisher wurden Emotionen offiziell in sechs Kategorien unterteilt: Glück, Trauer, Wut, Angst, Ekel und Überraschung. Jetzt hat eine Studie der Universität Berkeley ergeben, dass diese Basiseemotionen überhaupt nicht ausreichen, um menschliche Gefühle zu beschreiben und einzuordnen. So wurde eine Fülle weiterer Emotionen benannt. Wie viele fallen Ihnen denn ein?**





# MOODS

## Die Kampagne

Bei der Jugendaktion 2018 wird es emotional. Es wird gelacht, geweint, gewütet und getröstet – natürlich nur auf dem Papier. Reale Emotionen (wie Erstaunen) werden auch durch Aha-Effekte hervorgerufen. Denn 2018 geht es um große Emotionen, woher sie kommen und wie sie uns im täglichen Leben beeinflussen.

Alle Menschen reagieren unterschiedlich auf ein Ereignis. Einige sogar so, dass ihr Verhalten andere Personen beeinflusst und dadurch weitere Ereignisse ausgelöst werden können. Eines haben alle Menschen gemeinsam: Sie **reagieren** – selbst wenn sie scheinbar keine Reaktion zeigen oder ihren Ärger einfach herunterschlucken. Was das für den Straßenverkehr bedeutet, beleuchten wir auf den folgenden Seiten. Denn egal, ob beim Fahrrad- oder Mopedfahren, im Bus oder in der Bahn, zu Fuß oder bloß beim Mitfahren: Überall warten teils starke Emotionen auf uns. Wie wir mit ihnen umgehen, beeinflusst, wie gut wir unseren (Schul-)Weg meistern und am Zielort ankommen. Denn im schlimmsten Fall gefährden wir durch eine unbedachte emotionale Reaktion uns und andere.

Daher zeigen wir in diesem Leitfaden nicht nur, welche Emotionen es gibt und wie diese entstehen, sondern geben auch Tipps zur erfolgreichen Bewältigung negativer und Handhabung großer Emotionen. Denn wir sind diesen keineswegs hilflos ausgeliefert, sondern können unsere Stimmung selbst bestimmen. Hört sich erstaunlich an? Dann haben wir die erste Emotion bereits geweckt!



## Praxisteil

Im gesamten Leitfaden finden Sie diese gelben Kästen. Darin werden die Möglichkeiten beschrieben, wie Sie das jeweilige Thema der Seite interaktiv und aktiv im Unterricht oder an Projekttagen einbinden und anschließend kurzweilig auswerten können.

Hauptsächlich soll diese Interaktion dazu dienen, die Schülerinnen und Schüler für das Thema zu sensibilisieren. Außerdem dient sie natürlich der Vorbereitung für die kreative Durchführung unserer Wettbewerbe.

# Crossmediale Vernetzung

[www.www.moods-dvr.de](http://www.www.moods-dvr.de)  
[www.facebook.com/jugendaktionen](https://www.facebook.com/jugendaktionen)

Sämtliche Informationen gibt es nicht nur in gedruckter Form, sondern auch online:

Unter [www.moods-dvr.de](http://www.moods-dvr.de) haben wir alle Inhalte des Leitfadens digital für Sie aufbereitet. Hier können Sie alles bequem nachlesen und auch herunterladen. Das ist besonders praktisch, wenn Ihnen nur eine Broschüre zur Verfügung steht und mehrere Personen damit arbeiten möchten. Oder wenn die Schülerinnen und Schüler einige Themen selbstständig zu Hause bearbeiten sollen.

Unter der Webadresse [www.moods-dvr.de](http://www.moods-dvr.de) veröffentlichen wir auch sämtliche Wettbewerbseinsendungen. So kann man sehen, welche Gedanken sich andere zu dem Thema gemacht haben. Um auch Ihre Ergebnisse veröffentlichen zu können, benötigen wir Ihre Mithilfe: Bitte senden Sie uns die beiliegende Einverständniserklärung zusammen mit den Teilnahme-Unterlagen zurück oder schicken Sie uns das aus-

gefüllte PDF-Dokument (ebenfalls auf unserer Website zu finden) per E-Mail. Minderjährige benötigen die Zustimmung beider Erziehungsberechtigten.



## Alle gewinnen!

Alle, die sich mit dem diesjährigen Aktionsthema auseinandersetzen, gewinnen ganz viel: Erkenntnisse über sich selbst, über andere und das Zusammenspiel vieler Emotionen; Wissen über emotionale Beziehungen und Bedürfnisse und Informationen über Bewältigungsstrategien. Mit ein wenig Glück

gewinnen Sie noch mehr: Eine Soundanlage für die Schule, eine professionelle Spiegelreflexkamera oder Geld für die Klassenkasse. Dafür haben wir zwei Wettbewerbe kreiert. Weitere Informationen und Einsendebedingungen gibt es ab Seite 26. Viel Glück!





## Emotionen. Stimmungen. Gefühle.

Gibt es Unterschiede?

Wie lassen sich diese Zustände zuordnen?

**Emotionen, Stimmungen, Gefühle: Drei Worte, die eigentlich das Gleiche meinen? Auf gar keinen Fall! Um Menschen und ihre unterschiedlichen Reaktionen auf Ereignisse zu verstehen, lohnt es sich, zunächst einen Blick auf die Definition der drei Begriffe (nach António Damásio) zu werfen.**

### Emotionen

Emotionen sind mehr als Gefühle. In einer gefährlichen Situation empfinden wir nicht bloß Angst, sondern unser gesamter Körper reagiert: Es steigen automatisch Herzfrequenz und Blutdruck, unsere Konzentration wird auf die potenzielle Bedrohung gelenkt, Mimik, Gestik und Klang der Stimme verändern sich und der gesamte Körper bereitet sich auf Angriff oder Flucht vor. Emotionen wie diese können uns vor Schäden bewahren oder gar das Leben retten.

### Stimmungen

Stimmungen bezeichnen den seelischen Zustand eines Menschen. Sie haben selten klare Auslöser, bleiben

meist im Hintergrund und sind von geringerer Intensität. Dafür dauern sie Stunden bis Tage an. Aus einer Stimmung ergibt sich auch keine eindeutige Handlungskonsequenz. Die Auslöser sind wenig greifbar, doch können Stimmungen durch Faktoren wie Wetter, Schlafmangel, Ernährung oder Alkohol beeinflusst werden.

### Gefühle

Gefühlen geht zunächst eine Emotion voraus. Die Emotion entsteht grundsätzlich unbewusst im limbischen System des Gehirns und erfolgt unkontrollierbar. Von dort erreichen die emotionalen Reize zeitverzögert die Hirnrinde und werden dort in bewusste Gefühle umgewandelt. Dafür analysiert und bestimmt das Gehirn die Körperreaktionen und bewertet die Situation aus der Erfahrung heraus. Emotionen sind also die Veränderungen, die im Körper auftreten – Gefühle die kognitiven Erfahrungen, die man mit diesen Veränderungen gemacht hat. Somit sind die Gefühle im Verstand angesiedelt.



# Praxisteil

**Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler:**

Welche der hier in der Wolke aufgezählten Emotionen und Gefühle, lassen sich den vier Dimensionen „Zuneigung, Abneigung, Wohlbefinden, Unbehagen“ zuordnen?

Ist die Zuordnung eindeutig, oder kann man bestimmte Begriffe mehrfach zuordnen?

Welche Zustände kennt Ihr und wo habt Ihr sie schon einmal erlebt? Wie hat sich das auf Euer Verhalten z. B. auf dem Schulweg oder zu anderen Personen ausgewirkt? Und wie habt Ihr Euch selbst dabei gefühlt?

## Was gehört wohin?

Zuneigung

Abneigung

ärgerlich schläfrig **dösig**  
 gedrückt **hilflos** betrübt  
 temperamentlos **erregbar** wehmütig  
 wütend **traurig** einsilbig  
 bekommen **nervös** gedankenvoll **mutlos**  
 einsam **teilnahmslos** ängstlich **unglücklich**  
 verkrampft gehemmt **gelangweilt** todmüde  
 lustlos

motiviert **froh** aufgeregt  
**gesprächig** ruhelos  
**unbeschwert** tiefsinnig  
 unermüdlich glücklich **unbekümmert**  
 zufrieden **unverzagt** entspannt  
 beschwingt

Wohlbefinden

Unbehagen

# Wichtige Emotionen im Überblick

Wie kann man Emotionen in einem Satz beschreiben?



## Aggression

Aggression ist eine angriffsbereite Stimmung, die das körperliche oder verbale Verletzen von Personen oder Gegenständen zum Ziel hat.



## Angst

Angst entsteht durch eine starke Bedrohung, der man sich hilflos ausgeliefert fühlt. Erfährt man immer wieder Angst, bildet sich Unsicherheit heraus und man erwartet regelrecht eine bedrohliche Situation mit ungewissem Ausgang.



## Ärger

Ärger entsteht spontan als negative Reaktion auf persönliche Beeinträchtigungen wie Frustration oder Kränkung und ist von starker innerer Auflehnung geprägt.



## Euphorie

Euphorie ist ein überschwänglicher Zustand unbändiger Freude und verminderter Hemmungen.



## Frustration

Frustration ist die Enttäuschung über einen unfreiwilligen Verzicht auf Erfüllung seiner Erwartungen oder Wünsche. Daraus kann sich schnell eine Aggression entwickeln.



## Gelassenheit

Gelassenheit ist eine gleichbleibende, seelische Verfassung innerer Ruhe, die einem die Fähigkeit gibt, vor allem in schwierigen Situationen Haltung zu bewahren.





### Kränkung

Kränkung entsteht durch das Gefühl, von einem anderen Menschen in seiner Ehre, seinen Gefühlen oder seiner Selbstachtung verletzt worden zu sein.



### Neid

Neid entsteht durch das Gefühl, im Vergleich zu anderen ungerechterweise schlechter abzuschneiden.



### Scham

Scham ist die unangenehme Emotion, in der Öffentlichkeit eine Schwachstelle preisgegeben zu haben.



### Stolz

Stolz ist ein Zustand großer innerer Zufriedenheit, welches durch die Gewissheit entsteht, etwas Anerkennenswertes geleistet zu haben.



### Wut

Wut ist ein Zustand hoher Erregung und vermittelt einem ein Gefühl von Hilflosigkeit und damit den Impuls, sich zu behaupten.



### Zorn

Zorn ist eine starke, heftige Emotion als Reaktion auf erfahrenes Unrecht, welches damit aus der Welt geschaffen werden soll.



## Praxisteil

**Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler:**

**Habt Ihr diese Emotionen schon einmal in Eurem Alltag empfunden?**

**Wenn ja, wann und warum?**

**Versucht, die jeweiligen Gefühle und Emotionen in einem Satz zu beschreiben.**

# Persönliche Beziehungen



## Persönliche Beziehungen

Im persönlichen Umfeld stehen uns die Menschen sehr nahe und kennen uns gut. Durch diese tiefgehenden Verbindungen können auch sehr tiefgehende Gefühle entstehen – im Positiven wie im Negativen. Denn wenn genau der Mensch, den wir lieben und dem wir vertrauen, uns verletzt, hinterlässt dies ein viel größeres Gefühl von ohnmächtiger Wut und tiefer Kränkung, als wenn dies durch eine fremde Person geschieht. Auch Neid entsteht eher unter Gleichen – beispielsweise gegenüber Mitschülerin-

nen und Mitschülern, die scheinbar ohne etwas dafür zu tun stets gute Noten bekommen.

Auf der anderen Seite können wir gerade bei uns vertrauten oder gar geliebten Menschen unsere Bedürfnisse zurückstellen und gelassen bleiben oder durch einen Perspektivwechsel deren Verhalten besser verstehen. Auch Unsicherheit und Scham kommen in persönlichen Beziehungen seltener vor.



Welche Emotionen entstehen im persönlichen und unpersönlichen Umfeld und warum?



# Unpersönliche Beziehungen



## Unpersönliche Beziehungen

Fremde Menschen können uns nicht so leicht verletzen. Doch ihnen verzeihen wir auch schlechter ein (vermeintliches) Fehlverhalten. Schnell fühlen wir uns persönlich beeinträchtigt, hilflos und wütend, weil wir einer übermächtigen Situation – wie bei jemandem, der im Bus drängelt – nicht entkommen können.

Auch Scham ist ein Gefühl, welches eher in der Öffentlichkeit zu Tage tritt. Das, wie wir uns selbst sehen, stimmt in dem Moment, in dem wir uns schämen, nicht mehr mit dem Außenbild überein. Stolpern wir beim Einsteigen in

den Bus, sind wir plötzlich nicht mehr lässig und cool, wie wir sein wollen, und möchten uns am liebsten verkriechen. Doch steigen wir dennoch ein, müssen wir die Scham aushalten und unseren Stolz wiederfinden. In unpersönlichen Beziehungen geraten wir viel schneller in unsichere oder angstmachende Situationen, weil wir das Verhalten der anderen nicht einschätzen können. Wir sind schneller ungeduldig, zum Beispiel beim Warten an der Kasse. Genauso sind wir schneller frustriert, zum Beispiel wenn die Person vor uns schon wieder das letzte Schokocroissant weggeschnappt hat.



## Praxisteil

**Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler:**

**Kommt es bei Euch zu ungewollten Emotionen und wie reagiert Ihr? Passiert Euch das eher bei Personen, die Ihr gar nicht kennt? Oder auch bei Personen, die Ihr kennt, aber nicht mögt?**

**Bitte Sie sie darum, ...**

**... diese unterschiedlichen Emotionen zu beschreiben und sie mit den Gefühlen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler zu vergleichen.**

# Abhängigkeiten und Voraussetzungen

## Wovon hängt es eigentlich ab, wie ein Mensch sich in einer bestimmten Situation verhält?

Eigentlich führt das Zusammenspiel aus dem, was wir fühlen, und dem, was wir möchten, zu einer bestimmten Verhaltensweise. Ganz so einfach ist es dann aber doch nicht, wie die dargestellte Grafik zeigt.

Zunächst stellt sich die Frage, was wir durch unsere Reaktion auf eine Situation überhaupt erreichen wollen. Denn unsere persönliche Motivation ist der Antrieb, überhaupt ein Verhalten zu zeigen. Als nächstes muss sichergestellt werden, ob wir das, was wir wollen, auch wirklich umsetzen können. Darüber bestimmen individuelle Fertigkeiten, Fähigkeiten und Wissen. Fertigkeiten sind dabei stets erlernt. Dazu zählen beispielsweise Lesen, Schreiben, Rechnen oder Sprechen. Fähigkeiten sind die Voraussetzung für die Realisierung einer Fertigkeit. Nur wenn wir in der Lage sind, bestimmte Laute zu formen, können wir auch sprechen. Fertigkeiten und Fähigkeiten werden unter dem Begriff **Können** zusammengefasst.

Wenn sichergestellt ist, dass wir ein bestimmtes Verhalten zeigen wollen und auch durch unser Können dazu in der Lage sind, müssen die situativen Möglichkeiten näher beleuchtet werden.

Denn auch die Voraussetzungen aus subjektiver Wahrnehmung und objektiven Gegebenheiten müssen geschaffen sein, um das gewünschte Verhalten auch zu zeigen. Wenn wir unseren Freundinnen und Freunden beeindruckende Tricks auf dem neuen Fahrrad zeigen möchten, dann kann es natürlich sein, dass wir extrem motiviert sind, weil wir uns ihre Anerkennung erhoffen. Natürlich sind wir auch in der Lage



# MOTIVATION

# TION

Aus dem Leben gegriffen:

## www... in der Schule ...

Eigentlich war alles wie immer. Mila konnte sich an kein Ereignis erinnern, das diese Reaktion ausgelöst und ihr gutes Verhältnis zu den anderen hätte verändern können. Doch plötzlich war da dieses Foto bei Facebook. Alle mit denen sie bei Facebook vermeintlich befreundet war, schickten gemeine Kommentare und am nächsten Tag war alles anders. Sie fühlte sich total gedemütigt. Ein furchtbares Gefühl, so behandelt zu werden. In den sozialen Medien kann offensichtlich jeder tun und lassen, was er gerade will. Es gibt keine Hemmschwellen, oder?

### Individuelles Können

Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen sind die Voraussetzung dafür, ein gewünschtes oder angestrebtes Verhalten auch tatsächlich zu zeigen.

### Soziales Dürfen

Regeln und Normen des sozialen Umfeldes bestimmen, ob ein Verhalten gezeigt wird oder nicht.

dazu, denn Fahrrad fahren können wir schon seit Jahren und die mutigen Stunts haben wir wochenlang geübt. Wenn dann aber draußen meterhoch Schnee liegt, ist die situative Möglichkeit nicht gegeben und wir müssen vom gewünschten Verhalten Abstand nehmen.

Zuletzt hängt alles vom sozialen Dürfen ab. Die Sonne scheint, die Stimmung ist gut, alle warten auf die Fahrradeinlage.

Aber heute wurde das Radfahren verboten, weil wir uns erst um die Hausaufgaben kümmern sollen.

Es gibt also viele Faktoren, die bestimmen, ob ein bestimmtes Verhalten gezeigt wird oder wir uns Alternativen suchen müssen.



## Praxisteil

**Bitte Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, ...**

**... diese Abhängigkeiten auf reale oder fiktive Situationen im Straßenverkehr zu übertragen.**

**Und fragen Sie sie:**

**Was will ich tun? Was darf ich tun? Was kann ich tun?**

**Welche Alternativen gibt es? Gibt es Unterschiede zwischen realem und virtuellem Handeln bei Facebook & Co.?**

# Wenn Ereignisse unsere Bedürfnisse in Gefahr bringen



Selbstver-  
wirklichung

Wertschätzung  
und Selbstachtung

Liebe und Bindung

Sicherheit

Physiologische  
Bedürfnisse

# Die Bedürfnispyramide

- Das eigene Potenzial ausschöpfen
  - Ziele haben und erreichen zu können
  - Neugier
  - Kreativität
- 
- Positive Selbstwertschätzung
  - Selbstvertrauen
  - Kompetenzgefühl
  - Wertschätzung und Anerkennung durch andere
- 
- Zugehörigkeit
  - Verbindung mit anderen und soziale Integration
  - Bedürfnis zu lieben und geliebt zu werden
- 
- Bedürfnis nach Sicherheit
  - Freiheit von Angst
  - Ruhe
  - Ausgeglichenheit
- 
- Bedürfnis nach Wasser, Nahrung, Sauerstoff, Schlaf und körperlicher Unversehrtheit

Aus dem Leben gegriffen:

## Letztens auf dem Weg zur Schule ...

Karla ist spät dran: Bis zum Läuten der Schulglocke sind es nur noch wenige Minuten. Kurz zögert sie und biegt dann doch in den kleinen Waldweg ein. Die Abkürzung ist eigentlich verboten. Nach wenigen Metern wird es ganz schön dunkel und unheimlich. Plötzlich kommt auch noch eine große dunkle Gestalt auf sie zu. Panik steigt in Karla auf. Ihr Herz beginnt zu rasen, ihre Hände werden feucht und sie überlegt fieberhaft, wohin sie flüchten könnte. Dann die Erleichterung: Es ist nur Herr Steinke mit seinem Hund. Karla hastet an ihm vorbei und schafft es noch pünktlich zum Unterricht. Morgen wählt sie wieder den sicheren Weg an der beleuchteten Straße!

**Wenn ein Ereignis unsere Bedürfnisse in Gefahr bringt, reagieren wir emotional.**

Wenn ein Ereignis unsere Bedürfnisse in Gefahr bringt, reagieren wir emotional. Es gibt eine Reihe menschlicher Bedürfnisse, die erfüllt sein müssen, damit wir uns gut fühlen. Dabei haben manche Bedürfnisse Priorität vor anderen: Luft, um zu atmen, und Wasser, um unseren Durst zu stillen, brauchen wir zum Beispiel dringender als ein neues Smartphone. Sind diese elementaren Grundbedürfnisse nicht (ausreichend) erfüllt, stirbt der Mensch. Je weiter unten die Bedürfnisse in der Pyramide angeordnet sind, desto wichtiger ist deren Erfüllung.

Je nach Bedürfnis reagieren wir mit unterschiedlichen Emotionen, wenn dieses in Gefahr gerät. Wird unser Bedürfnis nach Sauerstoff nicht befriedigt, bekommen wir Angst und geraten in Panik. Erfahren wir keine Liebe und Bindung, empfinden wir Trauer und fühlen uns einsam. Babys können sogar sterben, wenn ihr Bedürfnis nach Liebe und Bindung nicht erfüllt wird.



## Praxisteil

**Diskutieren Sie im Klassenverband:**

**Wie stark stehen welche Bedürfnisse in Beziehung zu individuellen Emotionen? Welche Ereignisse können sich auf die Bedürfnisse positiv, welche negativ auswirken und in welchem Zusammenhang stehen Emotionen dazu?**

# Emotionen. Schule. Straßenverkehr.

**EUPHORIE**

A group of students in a modern classroom are celebrating. Some are clapping, and one student in the foreground is smiling broadly with her arms raised. The room has large windows and wooden desks with laptops.

**ÄRGER**

A young man in a blue denim shirt is sitting outdoors, looking frustrated. He has his hand on his forehead and is holding a red notebook with a white page that has a red mark on it.

**WUT**

A close-up of a young woman with a determined, angry expression. She is holding a pencil to her lips and looking slightly to the side.

**STOLZ**

A young woman with long blonde hair is smiling and looking towards the camera. She is sitting at a desk with a laptop, and other students are visible in the background, also working at their desks.

**ANGST**

A young woman is looking through a chain-link fence with a worried expression. She is holding a small object in her hand and looking towards the camera.

**ZORN**

A young man in a blue shirt is leaning over another student who is sitting at a desk. The man in blue appears to be grabbing or pushing the other student, who is looking down with a distressed expression.

**NEID**

A young woman is sitting on a bench outdoors, looking thoughtful and somewhat sad. She is resting her chin on her hand and looking towards the camera.

## Die Schule ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein sehr emotionaler Ort.

Große Emotionen wie Euphorie, Wut, Angst, Neid oder Stolz prägen den Schulalltag. Kein Wunder, denn hier verbringt man in Kindheit und Jugend sehr viel Zeit. Hier gibt es Leistungsdruck und schlechte Noten, starre Regeln und Angst vor der Klassenarbeit. Es gibt aber auch heimliche Schwärmereien, Stolz über ein geglücktes Referat, Lieblingsfächer und viele Verbündete. Und vor allem wird überall kommuniziert!

Handys führen heutzutage dazu, dass man auf dem Schulweg nicht nur ein paar Freundinnen und Freunde trifft, sondern per Instagram, Snapchat, Facebook oder WhatsApp durchgehend mit allen vernetzt ist. Schon vor Schulbeginn weiß man so, dass Maike heute krank ist, Leon und Marie am Wochenende zusammen kamen und Max die Mathe-Hausaufgaben zum Abschreiben braucht. Das ist wirklich praktisch! Doch auch Negatives erreicht schnell viele Personen und kann so eine gefährliche Eigendynamik entwickeln. Schnell ist ein Bild von einer Person in einer peinlichen Situation an alle verschickt oder ein unbedachter, aber gemeiner Kommentar auf Facebook und Instagram gepostet. Was virtuell begann, wird real weitergelebt, so dass Konflikte, Streits und Mobbing im Klassenraum und auf dem Pausenhof stattfinden.

Doch große Emotionen – auch positive – beeinflussen nicht nur das Schulleben, sondern können sogar richtig gefährlich werden: nämlich auf dem Schulweg. Denn wer wütend nach Hause stampft übersieht leicht eine rote Ampel. Wer verliebt und euphorisch Fahrrad fährt, hat oft zu viel Tempo drauf. Und mit Tränen in den Augen kann man das entgegenkommende Auto nicht so gut sehen.



## Praxisteil

**Bitten Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, ...**

**... die Verknüpfungen von Emotionen und Locations herzustellen.**

**Und fragen Sie sie:**

**Welches Gefühl, welche Stimmung und welche Emotion können wo und wodurch ausgelöst werden?**

**Wie wirkt sich das auf Euer Verhalten im Straßenverkehr aus?**

Aus dem Leben gegriffen:

## Letztens nach der Schule...

Der Bus ist schon ziemlich voll. Paul steigt vorne ein und erkennt, dass hinten noch ein Platz frei ist. Bevor er dort ankommen kann, drängelt sich Noah durch die hintere Tür und schmeißt sich auf den freien Sitz. So eine Gemeinheit! Wie gerne würde Paul Noah einfach vom Sitz zerren. So eine Ungerechtigkeit muss er sich nicht gefallen lassen. Er ballt die Fäuste... Da sieht er Hanna: Sie sitzt am Fenster und winkt ihm zu. Schnell lässt Paul die Fäuste sinken und stellt sich neben sie. Das ist sowieso viel besser als der Sitzplatz.



# Emotionale Zustände. Intensität und Dauer.

Wo die grundlegenden Unterschiede zwischen Emotionen, Stimmungen und Gefühlen liegen, haben wir bereits auf Seite 8 erläutert. Doch es gibt noch einen weiteren emotionalen Zustand, dem wir uns hier widmen wollen: Den Affekt. Ihn kann man am besten im Zusammenhang mit Intensität und Dauer dieses Zustands erklären.



Wie man in der Grafik erkennt, sind Affekte nur von sehr kurzer Dauer und nach ein paar Sekunden schon wieder vorbei. Dafür werden sie aber als besonders intensiv wahrgenommen. Eine im Affekt durchgeführte Handlung geschieht meist ohne bewusste Steuerung und impulsiv. Ein heftiges Gefühl von besonderer Intensität überkommt jemanden plötzlich und lässt sie oder ihn beinahe instinktiv handeln.

Ausgelöst wird ein Affekt durch äußere Anlässe oder Eindrücke, welche die persönlichen Bedürfnisse berühren. Das besonders intensiv erlebte Gefühl hat deutliche körperliche Begleiterscheinungen wie Bluthochdruck oder hohen Puls. So errötet man manchmal, wenn man sich im Affekt schämt oder haut im Affekt bei großer Wut auf den Tisch. Dabei hat man eine verminderte willentliche Kontrolle über sein Handeln.

**Aus dem Leben gegriffen:**

## Letztens in der Mathestunde ...

Mike starrt auf sein Handy. Gerade hat Céline einfach per WhatsApp mit ihm Schluss gemacht. Noch nicht einmal einen Grund hat sie geschrieben, das ist echt das Letzte. Mike wird immer wütender. „Hallo? Mike?“, reißt ihn Herr Schöller aus seinen Träumen. „Geh doch mal an die Tafel und erklär uns die binomischen Formeln!“ Auch das noch! Wütend läuft Mike nach vorne und starrt auf die leere Tafel. „Dachte ich's mir doch! Du hast mal wieder nicht aufgepasst. Zur Strafe kannst du die Aufgaben heute in der siebenten Stunde ...“, weiter kommt der Lehrer nicht mehr, denn Mike knallt lautstark die Tafel zu und stürmt aus dem Raum.



## Praxisteil

**Arbeiten Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern die Unterschiede von Affekthandlungen, Gefühlen und Stimmungen heraus.**

**Was löst positive, was negative Gefühle und Stimmungen aus. Was bewegt jemanden zu einer Affekthandlung? Welchen Einfluss haben soziale Kontakte auf unser Verhalten im Straßenverkehr?**

Affekte und Emotionen haben einen klaren Auslöser und eine entsprechende Handlungskonsequenz. Dies haben Stimmungen nicht, dafür dauern sie oft Stunden oder gar Tage an.



# Wie Emotionen entstehen



Wir haben auf den letzten Seiten gelernt, welche Emotionen es gibt und was dazu führt, dass wir eine emotional getriebene Handlung letztendlich auch ausführen oder nicht. Doch welche Faktoren sorgen eigentlich dafür, welche Emotion entsteht? Wie wird genau diese bestimmte Emotion ausgelöst und keine andere?

Zunächst findet ein bestimmtes Ereignis statt. Auf der vorhergehenden Seite haben wir von Mike und seinem Mathelehrer, Herrn Schölller, geschrieben. Stellen wir uns vor, Herr Schölller bittet uns an die Tafel. Jetzt kommt

das Entscheidende: Unsere persönliche Interpretation der Situation. Will der Lehrer uns vielleicht ärgern, weil er uns nicht mag? Dann werden wir wütend bei seiner Aufforderung. Oder will er uns die Chance geben, zu zeigen, was wir können? Dann sind wir motiviert und selbstsicher. Oder hassen wir es, vor einer großen Gruppe zu stehen? Dann bekommen wir Angst und Panik, unser Körper schaltet auf Fluchtmodus und wir vergessen alles Gelernte, sobald wir an der Tafel stehen.





## Praxisteil

### Reaktion

**Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler:**

**Wie entsteht bei Euch eine Reaktion?**

**Welche Faktoren entscheiden darüber, wie Ihr ein Ereignis interpretiert und wie reagiert Ihr darauf?**

**Welche Emotionen löst das aus?**

Aus dem Leben gegriffen:

## Letztens auf dem Weg zum Sportunterricht...

Die Ampel springt auf grün und Sophie macht einen Schritt auf die Straße. Da kommt plötzlich ein Auto angerast. Sophie kann gerade noch zurückspringen und das Auto fährt ganz knapp an ihr vorbei. Nach dem ersten Schrecken macht sich Ärger in ihr breit. Immer diese arroganten Menschen in ihren Sportwagen... doch halt! Es war gar kein Sportwagen, der da die Vorfahrt missachtete. Und jetzt hat sie auch das Gesicht der Person am Steuer des Wagens vor Augen, das eigentlich genauso erschrocken aussah, wie Sophie sich selbst fühlt. „Ganz klar, das war gar keine Absicht, sondern ein Versehen“, denkt Sophie. Und ihr Ärger ist verschwunden.

**Jedes Buch eine eigene Geschichte**



# Strategien zur Bewältigung negativer Emotionen

**Auf den letzten Seiten haben wir eine Menge über unsere Gefühlswelten gelernt. Die wichtigste Lektion ist jedoch die Bewältigung negativer Emotionen. Denn wir sind keinesfalls ein Spielball unserer Empfindungen, sondern können diese durch die richtigen Strategien beeinflussen.**

Wichtig ist zunächst die Selbstreflexion. Hier müssen wir uns fragen: Wie reagieren wir in schwierigen Situationen? Wie wirken wir dabei auf andere? Und was könnten wir besser machen, um Konflikte gar nicht erst entstehen zu lassen? Als nächstes folgt ein Perspektivwechsel. Warum könnte die andere Person so reagiert haben? Wie hat sie unser Verhalten interpretiert? Und bevor eine schwierige Situation überhaupt entsteht: Welche Wünsche hätte

man an der Stelle der anderen Person und mit welchem Verhalten von mir rechnet sie vermutlich? So kann man Konflikte bereits im Vorfeld vermeiden.

Ist ein Konflikt bereits entstanden, hilft oft eine Neuinterpretation der Situation. Die Person, die sich im Bus an uns vorbeidrängelt, hatte vielleicht gerade einen Streit und ist kopflos und noch wütend. Die Lehrerin oder der Lehrer, die uns ungerecht behandeln, hat vielleicht gerade eine schlechte Nachricht erhalten. Gelingen diese Strategien nicht (mehr), hilft akut ein Gedankenstopp. Hierfür legt man sich im Vorfeld innerlich ein schönes Bild zurecht – zum Beispiel vom letzten Urlaub. Kommen die negativen Emotionen hoch, sagt man sich schnell „Stopp!“ und denkt an dieses schöne Bild.



Bei feindseligen Gedanken kann man sich dann überlegen, ob sich diese überhaupt lohnen und was sie mir bringen. Und ob ich mir durch Ausflippen nicht sogar eher selbst schade. Man sollte sich auch bewusst machen, dass man andere durch aggressives Verhalten eher nicht zu rücksichtsvollem Verhalten veranlasst. Merkt man, dass man immer wieder in ähnlichen Situationen den Kopf verliert, sollte man diese in einer Art mentalem Training im Vorfeld einmal durchspielen und sich überlegen, wie man gut reagieren kann. So erlangt man schließlich auch in der eigentlichen Situation Selbstkontrolle und kann gelassen bleiben.



Aus dem Leben gegriffen:

## Morgens im Bus ...

„Ohne Ticket kann ich dich leider nicht mitnehmen“, bedauert der Busfahrer. „Aber ich hab’ es doch nur vergessen“, probiert es Chris noch einmal. Seine Laune erreicht einen neuen Tiefpunkt. Plötzlich wird er unsanft zur Seite gedrückt und ein fremdes Mädchen schiebt sich an ihm vorbei. Kurz lächelt sie den Busfahrer an und geht weiter. „Die haben sie überhaupt nicht kontrolliert!“ protestiert Chris. „Nathalie kenne ich, sie hat ein Monatsticket“, erklärt der Fahrer. Jetzt wird Chris richtig sauer. Er ballt die Fäuste. Der Busfahrer kann gleich was erleben...Doch halt: Er wollte sich nicht mehr provozieren lassen und zur Schule kommt er so auch nicht. Chris atmet tief durch und denkt daran, dass morgen der letzte Schultag vor den großen Ferien ist.



Selbstreflexion

Perspektivwechsel

Neuinterpretation

GedankenSTOPP!

Selbstkontrolle

Gelassenheit



## Praxisteil

**Versuchen Sie, zusammen mit Ihren Schülerinnen und Schülern, Strategien zur Bewältigung negativer Emotionen zu beschreiben.**

**Kann es gelingen, die Perspektive zu wechseln und gelassen zu reagieren, obwohl man gerade aggressiv gestimmt ist?**

## Die Wettbewerbe



**WETTBEWERBE**

Auf den folgenden Doppelseiten finden Sie die Informationen zu den Wettbewerben, die wir im Rahmen der diesjährigen Jugendaktion ausschreiben.

Es gibt zwei Wettbewerbe. Sie bzw. Ihre Schülerinnen und Schüler können an einem oder auch an beiden Wettbewerben teilnehmen. Die Bewertung der Einsendungen bleibt davon unberücksichtigt.

Die Ergebnisse der Arbeiten können uns auf unterschiedlichen Wegen zur Verfügung gestellt werden. Per Post, per E-Mail oder als Upload auf unserer Website.

**Ganz wichtig ist, die beiliegenden Formulare:**

- 1.) **Dokumentationsvorlage-Kreativwettbewerb (Plakat und Onlinebanner)**
  - 2.) **Formular-Copyright-Werbeplakat**
  - 3.) **Formular-Genehmigung-YouTube-Clip**
  - 4.) **Formular-Verwendung-Musik-YouTube**
- vollständig ausgefüllt und zusammen mit den Wettbewerbsunterlagen, einzureichen.**

Nur so können wir alle Einsendungen auf unserer Website zeigen und später ggf. auch produzieren.

**Einsendeschluss für die Teilnahmebeiträge ist der 28. Februar 2019!**

Also, auf gehts in die Kreativ-Runde.  
Wir wünschen viel Erfolg!

**Einsendung per Post bitte an diese Adresse:**

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR)  
zu Händen Kay Schulte  
Kennwort „Jugendaktion 2018“  
Jägerstraße 67 - 69  
10117 Berlin

**Einsendung per E-Mail bitte an diese Adresse:**

kschulte@dvr.de  
Betreff „Jugendaktion-2018/Beitrag“

**Einsendung per WEB-UPLOAD bitte an diese Adresse:**

[www.moods-dvr.de/wettbewerbe](http://www.moods-dvr.de/wettbewerbe)

## Wettbewerbsaufgabe

### Den Kreislauf der Emotionen im Zusammenhang mit Schule und Verkehrssicherheit darstellen

Siehe Seiten 28 bis 29!

## Wettbewerb 1

### Einen YouTube-Clip erstellen

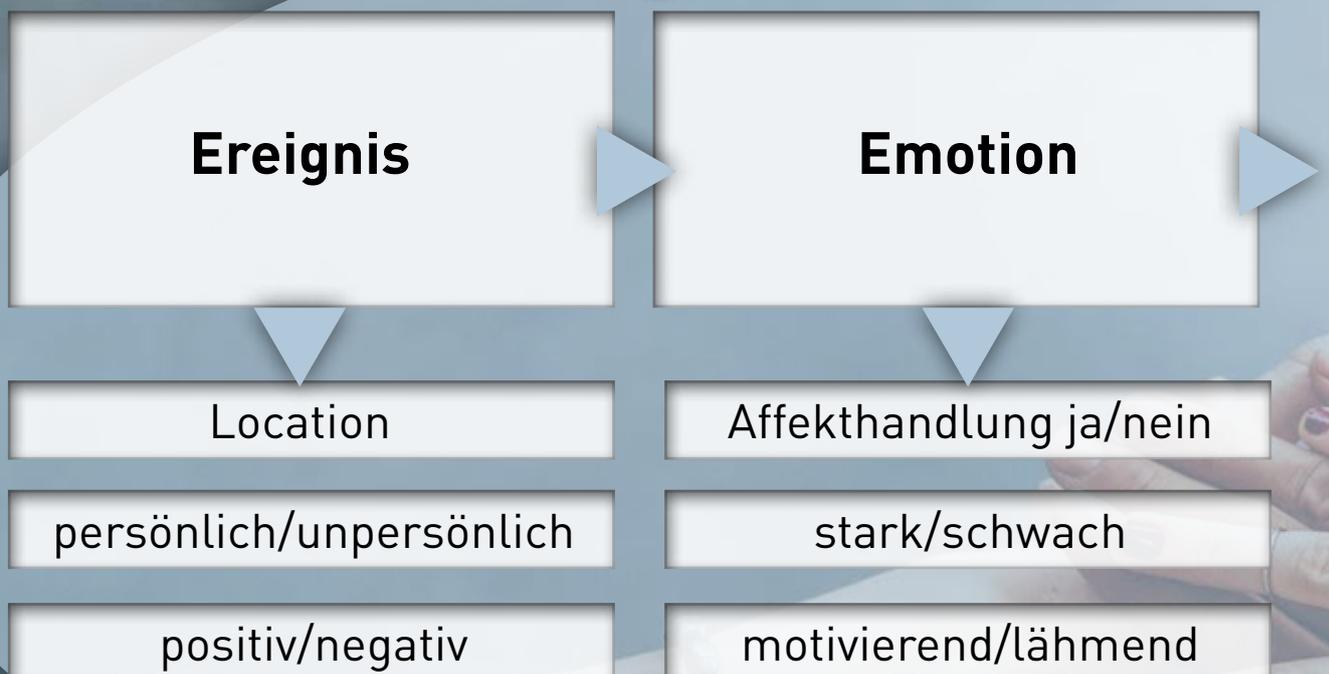
## Wettbewerb 2

### Ein Werbeplakat und ein Onlinebanner erstellen

# WETTBEWERBSAUFGABE

Ein bestimmtes Ereignis löst bei uns immer auch eine bestimmte Emotion aus. Welche das ist, hängt – wie wir bereits gelernt haben – von vielen unterschiedlichen Faktoren ab. Diese Emotion wiederum führt bei uns durch den Mix aus Wollen, Können, Dürfen und situativer Mög-

lichkeit zu einer bestimmten Reaktion. Diese Reaktion hat dann Auswirkungen auf uns selbst oder sogar unsere Umwelt. Je nach Intensität dieser Auswirkung wird erneut ein Ereignis ausgelöst und der Kreislauf beginnt von neuem.

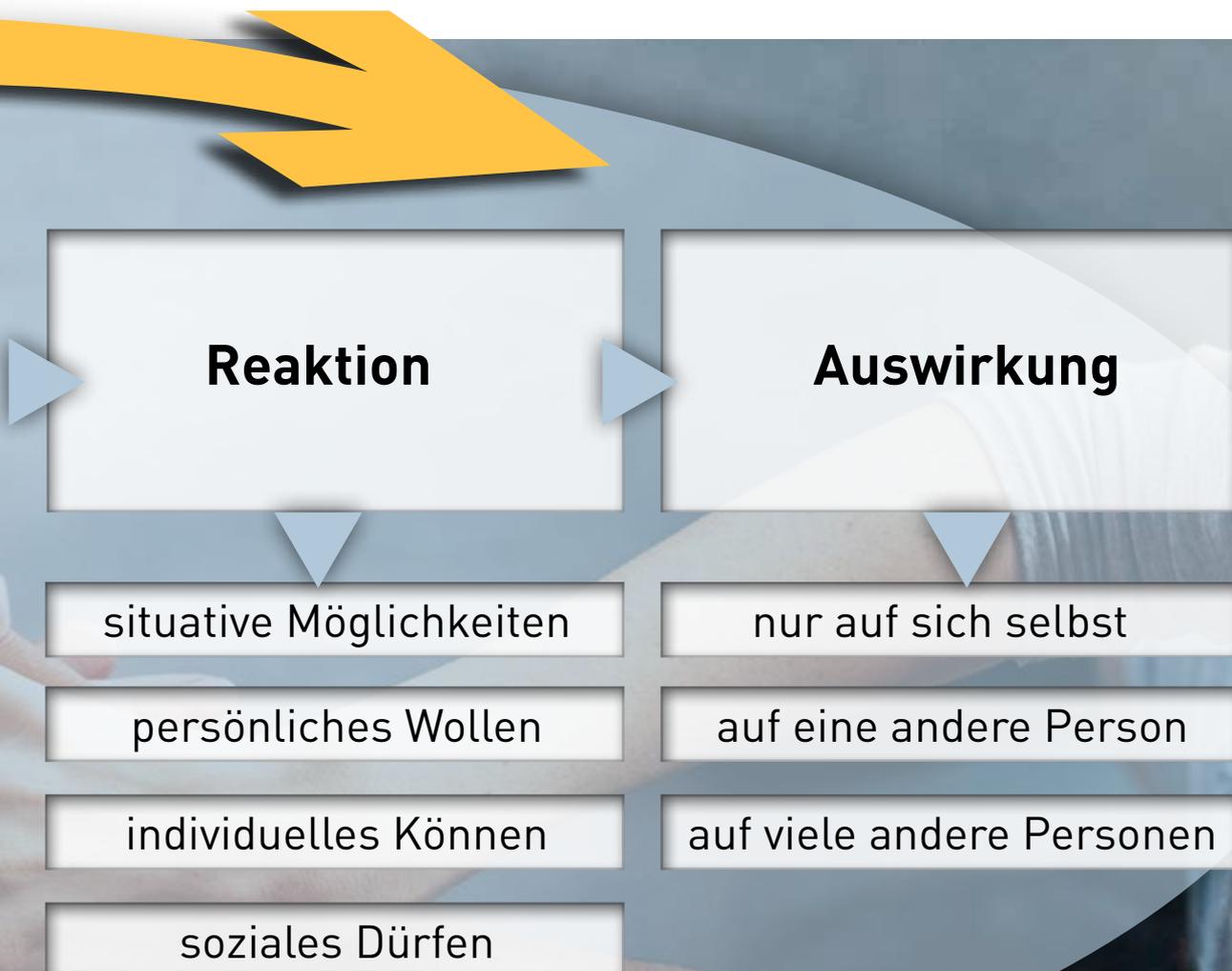


# Den Kreislauf der Emotionen im Zusammenhang mit Schule und Verkehrssicherheit darstellen

Diesen Kreislauf kreativ, lustig, zum Nachdenken anregend, inspirierend oder wie auch immer darzustellen, ist die Aufgabe unseres aktuellen Wettbewerbs. Hierfür stehen zwei Ausdrucksmöglichkeiten zur Verfügung: Die Erstellung eines Werbeplakats inklusive Onlinebanner,

oder die Erstellung eines YouTube-Clips. Wie Ihr bei der Umsetzung am besten vorgeht, beschreiben wir auf den nächsten Seiten.

**Wichtig ist, dass Ihr alles im Zusammenhang mit der Schule und dem Thema Verkehrssicherheit darstellt.**



# Erstellung eines YouTube-Clips

1. Vorbereitung ist alles.  
>> Ein Drehbuch ist nicht schlecht.
2. Konflikte machen das Thema spannend.
3. Spannung halten.  
>> Kurz und knapp. Nach drei Minuten schlafen fast alle ein!
4. Laut und deutlich sprechen.  
>> Der Ton macht die Musik.
5. Stative sorgen für Halt.
6. Musik sorgfältig auswählen.  
>> Achtung, illegal kann teuer werden.
7. Filmschnitt- und Schnittprogramme nutzen.

## Tipps und Hinweise

Um einen spannenden **YouTube-Clip** zu erstellen, solltet Ihr ein paar Dinge beachten. Zunächst ist es wichtig, vorab eine Art Drehbuch bzw. Ablaufplan anzufertigen und nicht einfach drauflos zu filmen. Wie kann man den Kreislauf der Emotionen am besten darstellen? Wie viele „Schauspielerinnen und Schauspieler“ braucht man dafür? Wer sagt was? Konfliktsituationen lassen dabei Spannung aufkommen, alle die zuschauen, bleiben dann auch am Ball. Diese Spannung muss die ganze Zeit gehalten werden, damit es interessant bleibt.

Beim Dreh selbst ist es sinnvoll, für die nötige Stabilität des Bildes ein Stativ zu verwenden. Texte sollten laut und deutlich gesprochen werden, damit auch Menschen, die das Drehbuch nicht kennen, alles verstehen. Sind die Aufnahmen im Kasten, sorgt ein Schnittprogramm dafür, dass die einzelnen Szenen sinnvoll gekürzt und in die richtige Reihenfolge gebracht werden können. Apropos Kürzen: Im besten Fall ist der fertige Film nicht länger als drei Minuten. Untermalt mit der richtigen Hintergrundmusik wirkt der Clip dabei gleich noch professioneller. Aber Achtung: Hierbei muss sog. GEMA-/lizenzfreie Musik verwendet werden, sonst wird es illegal.



**Achtung: Bitte die für beide Wettbewerbe vorbereiteten Formulare (stehen auch als Download auf der Website [www.moods-dvr.de/wettbewerbe](http://www.moods-dvr.de/wettbewerbe) zur Verfügung) vollständig ausgefüllt mit einsenden!**

# Erstellung eines Werbeplakats und eines Onlinebanners



## Tipps und Hinweise

Wenn Ihr Euch entschieden habt, ein **Werbeplakat** zu gestalten, solltet Ihr gängige DIN-Formate verwenden.

Sprecht Euch ab, welche Botschaft das Plakat vermitteln soll und wie diese visuell umgesetzt werden kann. Für die Erstellung eines solchen Plakates gibt es verschiedene Software. Die Gängigsten sind z. B. Word, PowerPoint, Photoshop oder Paint. Vielleicht kennt sich jemand mit einer bestimmten Anwendung besonders gut aus?

Auch beim **Onlinebanner** müssen gängige Formatgrößen (z. B. Pixel) beachtet werden. Hier solltet Ihr vorab ein paar Überlegungen anstellen: Welche Dateiformate sind üblich? Soll es ein statisches (z. B. .jpg, .bmp, .png) oder ein animiertes (z. B. .gif) Banner werden? Wo soll es platziert werden?

1. DIN-Formate beachten!
2. Visuelle Umsetzungsmöglichkeiten diskutieren.
3. Software-Einsatz planen.
4. Dateiformate für die Ausspielung des Banners berücksichtigen.
5. Teambildung und Arbeitsverteilung
6. Statisches oder animiertes Banner?
7. Platzierung des Banners klären.
8. Einsendungsmöglichkeiten beachten.

## Einsendungsmöglichkeiten

Sämtliches Wettbewerbsmaterial, also den YouTube-Clip oder das Plakat und das Banner, könnt Ihr uns per Post (auf einer DVD), per E-Mail oder über unsere Webseite unter [www.moods-dvr.de/wettbewerbe](http://www.moods-dvr.de/wettbewerbe) zukommen lassen. Auf Seite 27 sind alle Informationen dazu zusammengefasst. Beim Versand per E-Mail müsst Ihr darauf achten, eine Dateigröße von 5 MB nicht zu überschreiten. Wir freuen uns auf Eure Einsendungen und wünschen Euch viel Erfolg!

**Herausgegeben von:**

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR)

Auguststraße 29

53229 Bonn

Hauptstadtbüro

Jägerstraße 67-69

10117 Berlin

T +49(0)30 22 66 771 0

F +49(0)30 22 66 771 29

E [info@dvr.de](mailto:info@dvr.de)

**Fachliche Beratung:**

Marita Menzel, Kay Schulte, Anett Stadelmann

**Konzept, Layout, Texte:**

P.AD. Werbeagentur, Meinerzhagen

2018

**Quellen:**

„Gefühlswelten im Straßenverkehr

Emotionen, Motive, Einstellungen, Verhalten,“ DVR e. V.

„Proceedings of the National Academy of Science of the USA“,  
Universität California (Berkeley)

„Ich fühle, also bin ich“ („The Feeling of What Happens:  
Body and Emotion in the Making of Consciousness“),  
António Damásio

**Bildnachweis:**

[www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

[www.moods-dvr.de](http://www.moods-dvr.de)  
[www.facebook.com/jugendaktionen](https://www.facebook.com/jugendaktionen)

