

Selbstkompetenzen – Selbststeuerung: Emotionsregulation

Emotionsregulation umfasst Prozesse der Kontrolle, Bewertung und Veränderung emotionaler Reaktionen hinsichtlich Intensität und Dauer. Dieses Hilfsmittel schlägt Beobachtungspunkte für diese Selbstkompetenz vor.

Emotionsregulation dient dazu, den Emotionen nicht ausgeliefert zu sein. Sie kann sowohl unbewusst als auch bewusst erfolgen und vom Individuum selbst oder aber von anderen Personen durchgeführt werden (z.B. Eltern oder Freunde beruhigen, trösten, ermutigen oder tadeln). Emotionsbezogene Formen beziehen sich direkt auf die Regulierung des eigenen emotionalen Zustands. Problembezogene Formen zielen darauf ab, durch direkte Handlung die beispielsweise als Bedrohung wahrgenommene Situation zu ändern, zu meistern oder zu verhindern.



Der Sport und damit auch der Sport- und Bewegungsunterricht lebt von Emotionen. Den Schülerinnen und Schülern fällt es aber oftmals schwer die eigenen Emotionen zu regulieren, d.h. diese zuzulassen und zugleich zu kontrollieren. Emotionsgeladene Situationen sollen regelmässig bewusst gemacht und mit und durch die Schülerinnen und Schülern reflektiert werden.

[Querschnittsthema: Emotionsregulation](#) (pdf)

Quelle: [gims.ch – Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO