



# Querschnittsthema «Selbststeuerung»

## Emotionsregulation

Emotionsregulation umfasst Prozesse der Kontrolle, Bewertung und Veränderung emotionaler Reaktionen hinsichtlich Intensität und Dauer. Sie 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.

<b>Beobachtungspunkte</b>	Die/der Lernende...				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann sich über Erfolge freuen.</li> <li>• kann ihren/seinen Ärger über eine Niederlage zeigen.</li> <li>• kann sich über den Erfolg von Gegenspielern freuen.</li> <li>• kann Erfolge und Misserfolge richtig einschätzen.</li> <li>• kann Gefühle von Mitspielern und Gegenspielern richtig deuten.</li> <li>• kann sich selbst beruhigen, wenn sie/er aufgeregt ist.</li> <li>• kann sich nach einem Misserfolg selbst motivieren.</li> <li>• hat sich unter Kontrolle, wenn sie/er provoziert wird.</li> <li>• kann Strategien anwenden, um Provokationen aus dem Weg zu gehen.</li> <li>• erkennt, wenn ihr/ihm die Geduld ausgeht und kann darauf reagieren.</li> <li>• kann sich mit fair formulierter Kritik auseinandersetzen.</li> </ul>				
<b>Prozessbegleitung</b>	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Fremdevaluation</td> <td style="vertical-align: top;">Drei +/- SOFT-Analyse Beobachtung anhand ausgewählter Beobachtungspunkte Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Selbstevaluation</td> <td style="vertical-align: top;">Drei +/- SOFT-Analyse Sporthaft Selbstinterview/ Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten</td> </tr> </table>	Fremdevaluation	Drei +/- SOFT-Analyse Beobachtung anhand ausgewählter Beobachtungspunkte Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten	Selbstevaluation	Drei +/- SOFT-Analyse Sporthaft Selbstinterview/ Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten
Fremdevaluation	Drei +/- SOFT-Analyse Beobachtung anhand ausgewählter Beobachtungspunkte Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten				
Selbstevaluation	Drei +/- SOFT-Analyse Sporthaft Selbstinterview/ Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten				
<b>Rückmeldungen an Schülerinnen und Schüler</b>	<a href="#">Quick-Back</a> <a href="#">Zielscheibe</a>				

**Einsatzbereiche  
(exemplarisch)**

- Balancieren, Klettern, Drehen (z.B. sich selbst nach einem Absturz beruhigen können, bei Gelingen einer Übung Freude zeigen)
- Laufen, Springen, Werfen (z.B. eine Niederlage akzeptieren, sich über einen Erfolg freuen)
- Spielen (z.B. Freude zeigen, sich bei eigenen/fremden Fehlern im Griff haben, Verlieren können)

**Praktische Umsetzung und  
Erfahrungswerte**

- Die Thematik sollte immer wieder im Rahmen verschiedener Unterrichtsinhalte aufgegriffen werden. Dabei sollte jeweils auf eine positive, unterstützende und konstruktive Atmosphäre/Grundhaltung geachtet werden.
- Im Alter der Vorschule ist die Perspektivenübernahme noch nicht möglich. Einhalten von Regeln soll verlangt, das Verständnis dieser darf aber nicht erwartet werden
- Meist benötigen Schülerinnen und Schüler eine gewisse Zeit, bis die Emotionen verarbeitet worden sind. Diese Zeit sollte ihnen eingeräumt werden, eine Reflexion ist nur mit einem gewissen zeitlichen Abstand möglich.
- Berücksichtigung der Rahmenbedingungen und der Geschehnisse im Erfahrungsbereich der Schülerinnen und Schüler (Einlassen der Schülerinnen und Schüler muss möglich sein)
- Zeit für die Nutzung der Evaluationsinstrumente und für Reflexionen einplanen