

EP Sozialkompetenz

Ausdrucke



Dieses Buch gehört:



Emotionswörter Schreiben

Schreibe über ein Erlebnis, das du im Zusammenhang mit den unten aufgeführten Gefühlen hattest. Sie sind geordnet von am heftigsten bis am wenigsten ausgeprägt.



wutentbrannt



zornig



gereizt



ruhig



verängstigt / entsetzt



ängstlich / bang



unruhig / rastlos



entspannt / gelöst



deprimiert / bedrückt



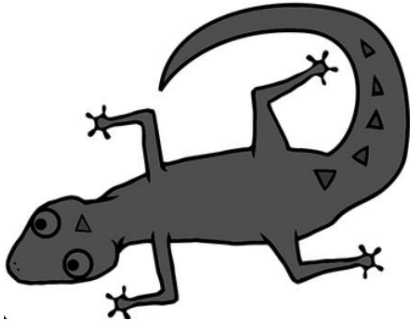
traurig / betrübt



enttäuscht / frustriert



zufrieden / erfüllt



euphorisch / überschwänglich



begeistert / hocherfreut



fröhlich / glücklich



besonnen / gefasst



Emotionsgesichter

Wähle das Gefühlswort aus dem Kasten, das am besten zu dem Gesicht passt, und erkläre warum du dich für dieses Wort entschieden hast. Jede Emotion kommt auf allen Seiten nur einmal vor.

gelangweilt verlegen aufgeregt frustriert zufrieden
krank überrascht besorgt



Wie fühlt sie sich?

Warum denkst du das?



Wie fühlt sie sich?

Warum denkst du das?



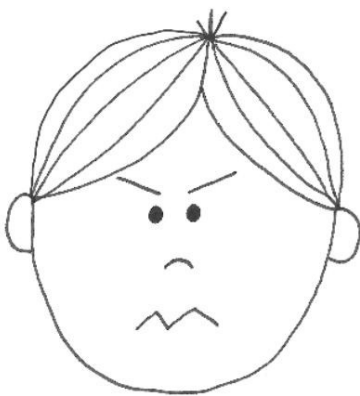
Emotionsgesichter

gelangweilt verlegen aufgeregt frustriert zufrieden
krank überrascht besorgt



Wie fühlt er sich?

Warum denkst du das?



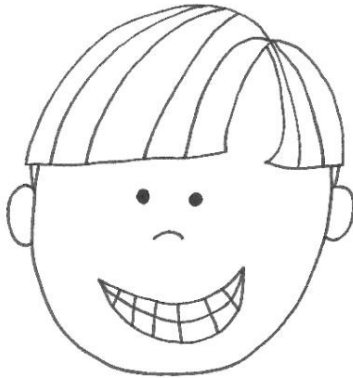
Wie fühlt er sich?

Warum denkst du das?



Emotionsgesichter

gelangweilt verlegen aufgeregt frustriert zufrieden
krank überrascht besorgt



Wie fühlt er sich?

Warum denkst du das?



Wie fühlt sie sich?

Warum denkst du das?



Emotionsgesichter

gelangweilt verlegen aufgeregt frustriert zufrieden
krank überrascht besorgt



Wie fühlt sie sich?

Warum denkst du das?













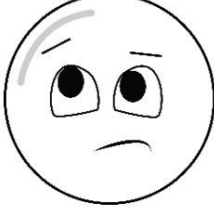

Wie fühlt er sich?

Warum denkst du das?



Welches Gesicht passt zu welcher Emotion?

Benutze dieses Arbeitsblatt, um das Spiel anhand der Anweisungen im Online-Kurs zu spielen. Die Spielkarten findest du auf der nächsten Seite. (Die Gesichter passen nicht zu der Emotion daneben.)

	wütend		verwirrt
albern		beschämt	
	besorgt		ausgelassen
eifersüchtig		erfreut	
	traurig		einsam
frustriert		überrascht	



Welches Gesicht passt zu welcher Emotion?

Schneide die Karten an den gestrichelten Linien aus und benutze die Anweisungen im Online-Kurs um das Spiel zu spielen. Wie würdest du dich in der jeweiligen Situation fühlen?

Du bist gestolpert und gefallen vor den Augen deiner Freunde.	Du hast eine Talentshow Show gewonnen.	Du bist in Schwierigkeiten geraten für etwas, das du nicht getan hast.
Du hast deine Brieftasche zu Hause zu Hause vergessen und dein Freund hat dir geholfen, indem er dir ein Mittagessen gekauft hat.	Du hast einen Witz erzählt und die Leute haben gelacht.	Du bist neu in der Gruppe und weißt nicht , mit wem du reden sollst.
Dein Mannschaft hat die Meisterschaft gewonnen.	Du hast ein Spiel gegen deine Schwester verloren.	Du bist zu spät ins Bett gegangen und musstest trotzdem früh aufstehen.
Du wachst auf und denkst, es ist Freitag aber merkst, dass eigentlich Samstag ist.	Du gehst auf eine Reise mit deiner Familie.	Deine Freunde reden über eine Party zu der du nicht eingeladen wurdest.
Deine Eltern haben dich zu spät Abgeholt, und du wusstest nicht, wo sie sind.	Du wurdest als Erster für ein Team ausgewählt.	Du hattest eine falsche Note in deinem Konzertstück.
Das Wetter hat deine Wochenendpläne zerstört.	Deine Familie hat dich mit einer Geburtstagsparty überrascht.	Jemand hat dich angerempelt und brachte dich dazu dir dein Getränk zu verschütten.



Positive Gedanken

Ziehe eine Linie von dem negativen Gefühl zu einem positiven Gedanken, der dir helfen kann zu überwinden.

frustriert

„Ich kann schwere Dinge durchstehen.“

ängstlich

"Ich habe Vertrauen."

einsam

"Ich bin mutig."

entmutigt

"Ich bin stolz auf mich."

enttäuscht

"Ich bin ein guter Freund."

ausgeschlossen

"Ich bin klug."

"Ich bin stark."

"Ich glaube an mich."





Große und kleine Emotionen

Schneide die Karten auf der nächsten Seite aus und sortiere sie danach, ob die Situation eine große oder eine kleine Emotion bedeutet. Klebe sie auf diese Seite unter die rechte Spalte.

Große Emotionen	Kleine Emotionen



Große und kleine Emotionen

Schneide die Karten auf der nächsten Seite aus und sortiere sie danach, ob die Situation eine große oder eine kleine Emotion bedeutet. Klebe sie auf diese Seite unter die rechte Spalte.

Deine Schwester hat dich zufällig angerempelt.	Du hast Probleme mit einem Mathematik Arbeitsblatt.	Deine Eltern haben dich bestraft wegen einer schlechten Entscheidung, die du getroffen hast.
Du bist von deinem Fahrrad gefallen und hast dir das Bein gebrochen.	Du bist hungrig, aber es ist noch nicht Zeit zum Mittagessen.	Deine Lieblingsmannschaft verlor das Meisterschaftsspiel.
Du wurdest nicht eingeladen zur Geburtstagsparty deines Freundes.	Du hast ein Spiel gegen deinen Bruder verloren.	Dein Hund ist gestorben.
Das Wetter hat deine Wochenendpläne zunichte gemacht.	Jemand hat dir ein Bein gestellt und hat sich nicht entschuldigt.	Deine ältere Schwester geht auf ein Internat..
Deine Sonntagsschul-Klasse geht auf einen lustigen Ausflug.	Du hast Lust auf Burger, aber es ist Fischabend.	Deine Eltern haben dir gesagt, dass ihr weit wegzieht.
Du hast einen Fehler gemacht bei deinem Vokabel Test.	Ein Freund nervt dich.	Dein Geschwisterchen hat angeboten deine Hausarbeiten für den Tag zu übernehmen.



Positive Selbstgespräche

Negative Selbstgespräche (die Gedanken, mit denen wir uns beschäftigen) ziehen uns in Wut, Angst, Sorgen. Positive Selbstgespräche bekämpfen diese negativen Gedanken. Schreibe für jeden negativen Gedanken einen positiven Gedanken, der diesen Gedanken bekämpfen kann. Schreibe in den leeren Raum unten deine eigenen negativen Beispiele auf und versuche dann, sie zu bekämpfen.

Negatives Selbstgespräch

Positives Selbstgespräch

Niemand mag mich.

Ich bin nicht gut in der Schule.

Ich traue mich nicht.





Auswahl und Ergebnisse

Schneide die Karten aus und ordne die Auswahlmöglichkeiten ihren Ergebnissen zu.

<p>Wahl: Du isst dein Essen nicht auf , weil es dir nicht schmeckt.</p>	<p>Wahl: Du machst das Spielzeug deines Freundes beim Spielen kaputt.</p>
<p>Wahl: Du vergisst deine Jacke an einem Januartag zu Hause.</p>	<p>Wahl: Du machst den Abwasch , ohne gefragt zu werden.</p>
<p>Wahl: Du entscheidest dich am Jahresendprojekt zu arbeiten, anstatt Videospiele zu spielen.:</p>	<p>Wahl: Du bleibst lange wach und liest ein Buch, anstatt pünktlich ins Bett zu gehen.</p>
<p>Wahl: Du sagst deiner Mutter, dass sie hübsch aussieht:</p>	<p>Wahl: Du lädst die neue Familie zum Essen ein.</p>
<p>Wahl: Du gibst eine Brieftasche zurück, die du auf dem Spielplatz gefunden hast.:</p>	<p>Wahl: Du erzählst deinen Eltern eine Lüge.</p>



<p>Wahl: Du bist ein schlechter Sportler, denn du verlierst ein Spiel gegen deinen Bruder.</p>	<p>Wahl: Du spendest ein paar alte Spielsachen an eine andere Familie.</p>
<p>Wahl: Du beschließt, nicht für deinen Klavierabend zu üben.</p>	<p>Wahl: Du musst morgen sehr früh aufstehen, also gehst du früh ins Bett.</p>
<p>Wahl: Du lädst deine gesamte Sonntagsschulklasse zu deiner Geburtstagsparty ein.</p>	<p>Wahl: Du hast deine Hausarbeiten nicht gemacht, als du darum gebeten wurdest.</p>
<p>Wahl: Du hast dich in einer Schlange in einem Vergnügungspark ganz vorn angestellt.</p>	<p>Wahl: Du putzt das Badezimmer für deine Schwester, weil sie müde ist.</p>
<p>Wahl: Du schiebst die Arbeit an deiner Schularbeit auf.</p>	<p>Wahl: Du trainierst wochenlang hart vor dem Probetraining für Fußball.</p>



<p>Ergebnis: Du bist wieder hungrig vor dem Schlafengehen.</p>	<p>Ergebnis: Dein Freund leiht dir sein Spielzeug nicht mehr.</p>
<p>Ergebnis: Dir ist kalt.</p>	<p>Ergebnis: Deine Eltern entscheiden du bist bereit für mehr Verantwortung.</p>
<p>Ergebnis: Du beendest dein Projekt pünktlich</p>	<p>Ergebnis: Du bist am nächsten Tag müde.</p>
<p>Ergebnis: deine Mutter fühlt sich wohl.</p>	<p>Ergebnis: Die neue Familie lädt dich ein, um in ihrem Pool zu schwimmen.</p>
<p>Ergebnis: Der Besitzer gibt dir eine Belohnung von 20,00 €.</p>	<p>Ergebnis: Deine Eltern finden es schwerer, dir in Zukunft zu vertrauen.</p>



<p>Ergebnis: Dein Bruder will nicht mehr mit dir spielen.:</p>	<p>Ergebnis: Du hast mehr Platz in deinem Zimmer und kannst es leichter leichter sauber halten.</p>
<p>Ergebnis: Du bist nicht gut bei deinem Auftritt.</p>	<p>Ergebnis: Du fühlst dich gut ausgeruht und pünktlich zu den Aktivitäten am frühen Morgen.</p>
<p>Ergebnis: Keiner in deiner Klasse fühlt sich ausgegrenzt.:</p>	<p>Ergebnis: Du darfst nach dem Essen keine Videospiele spielen.</p>
<p>Ergebnis: Du wirst zum Warten an das Ende der Schlange geschickt.:</p>	<p>Ergebnis: Deine Schwester macht deine Hausarbeit für dich, später in der Woche.</p>
<p>Ergebnis: Du verpasst eine lustige Veranstaltung weil du stattdessen eine Schularbeit machen musst.:</p>	<p>Ergebnis: Du schaffst es ins Team.</p>



Konversationsleitfaden

Folge den Anweisungen im Online-Kurs, um den Gesprächsleitfaden zu verwenden.

<p>Wie läuft's so? Du</p>	<p>Du Ist heute was interessantes passiert?</p>	<p>Ich frage Was macht du heute lustiges?</p>	<p>Wie geht's?</p>
<p>Du fragst Was gibt's neues bei euch?</p>	<p>Du Was macht ihr lustiges zu Hause? Wie ging's heut so?</p>	<p>Ich frage Was gibt's neues? Wie geht's dir so?</p>	<p>Ich Was macht du heute lustiges?</p>
<p>Ich Wie geht's in der Schule?</p>	<p>Du Was gibt's neues? Wie geht's in der Schule?</p>	<p>Du fragst Wie geht's wie steht's? Was war los in den letzten Tagen?</p>	<p>Du fragst Wie war dein Tag?</p>
<p>Wie geht's wie steht's?</p>	<p>Ich frage Was macht deine Familie?</p>	<p>Du Wie stehn die Dinge?</p>	<p>Wie war dein Tag?</p>



Was soll ich sagen?

Ziehe eine Linie zwischen der Situation und dem, was du sagen könntest, wenn du diese Person zum ersten Mal triffst.



jemand auf der Schaukel

Hallo! Ist das ein gutes Buch?



jemand, der mit seinem Hund spazieren geht

Du bist sehr talentiert! Stört es dich, wenn ich zuschaue?



ein neuer Mitspieler

Was für ein süßer Hund. Darf ich ihn streicheln?



jemand in einer Bibliothek

Das sieht lustig aus! Können wir uns abwechseln?



jemand, der eine Fähigkeit zeigt

Freut mich, dich kennenzulernen. Wann hast du angefangen zuzuspielen?



Was soll ich sagen?

Jetzt können wir unsere eigenen Sachen sagen.

Stelle dir vor, du hast dich jedem dieser Leute vorgestellt. Was würdest du als nächstes sagen?



jemand auf der Schaukel



jemand, der mit seinem Hund spazieren geht



ein neuer Mitspieler



jemand in einer Bibliothek



jemand, der eine Fähigkeit zeigt



Gesprächsstreifen

Schneide alle Rechtecke aus, lege die Orte auf einen Stapel und die Personen auf einen anderen. Wähle einen Streifen aus jedem Stapel und überlege dir etwas, das du dieser Person an diesem Ort sagen würdest.

Standorte	Menschen
Kirche	jemand den du kennst
Lebensmittelgeschäft	jemand, den du nicht kennst
in der Schlange warten	ein hilfsbereiter Mitarbeiter
Bibliothek	ein Freund
Park	Eltern eines Freundes



Komplimente

Fülle diese Seite mit Möglichkeiten aus, wie du jemandem, den du kennst, ein Kompliment zu den folgenden Dingen machen könntest.

Eine Fähigkeit, die sie haben

Etwas, das sie besitzen

Etwas, das sie anhaben

Etwas, das sie getan haben

Etwas, was sie gesagt haben

Wie sie aussehen



Komplimente erwidern

Deine Mutter sagt: „Das Geschirr hast du toll abgetrocknet.“

Du könntest sagen: Danke, Du hast heute ein tolles Mittagessen gekocht.

Ihr Sonntagsschullehrer sagt: „Schön, dich in meiner Klasse zu haben.“

Man könnte sagen: Danke,

Deine Schwester sagt: „Das Shirt steht dir super.“

Man könnte sagen: Danke,

Deine Großmutter sagt: „Ich habe unsere gemeinsame Zeit heute sehr genossen.“

Man könnte sagen: Danke,



Höflich reagieren

Fülle diese Seite mit Möglichkeiten aus, wie du einen negativen Gedanken in ein höfliches Kompliment könntest.

Situation: Dein Freund zeigt dir seine Steinesammlung.



Was du vielleicht denkst: Ich finde das langweilig.

Was man stattdessen sagen könnte: _____

Situation: Dein Bruder lernt Trompete spielen.



Was du vielleicht denkst: Das klingt schrecklich!

Was man stattdessen sagen könnte: _____

Situation: Deine Mutter hat Socken in dein Weihnachtsgeschenk gesteckt.



Was du vielleicht denkst: Ich will dieses Geschenk nicht!

Was man stattdessen sagen könnte: _____

Situation: Deine Nachbarin zeigt dir ihr neues Kleid.



Was Sie denken: Ich mag diesen Stil nicht!

Was man stattdessen sagen könnte: _____



Komplimente erwidern

Fülle diese Seite mit Komplimenten aus, die du jeder Person erwidern könntest, wie du es in Lektion 71 getan hast.

Dein Vater sagt: „Deine Geigenkünste verbessern sich wirklich.“

Man könnte sagen: Danke,

Dein Nachbar sagt: „Du bist echt gut in Fußball.“

Man könnte sagen: Danke,

Dein Freund sagt: „Ich mag das Bild, das du gemalt hast.“

Man könnte sagen: Danke,

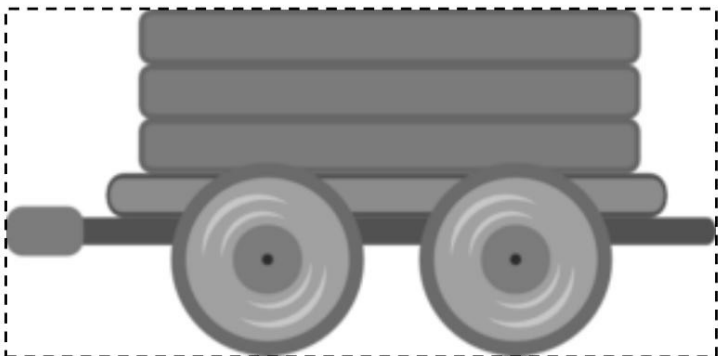
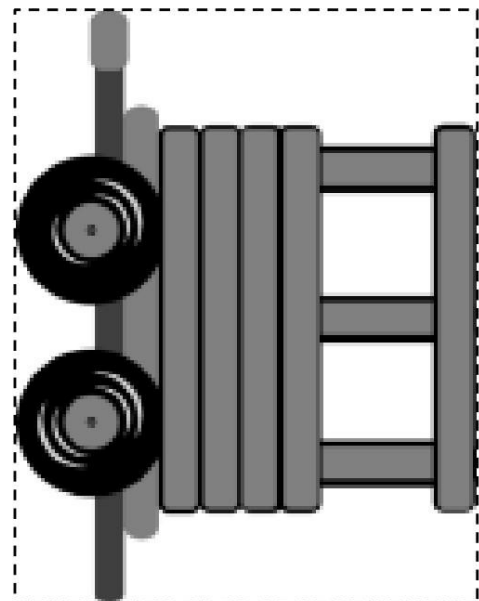
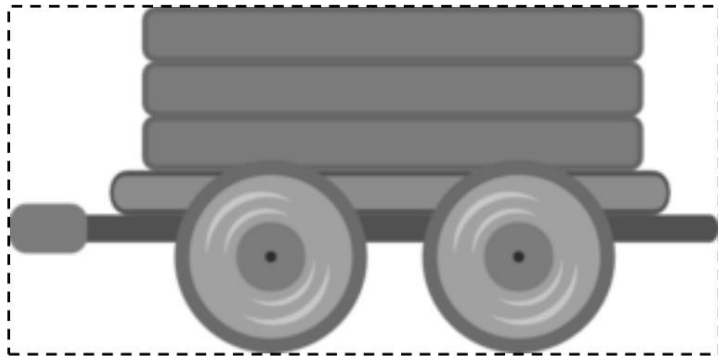
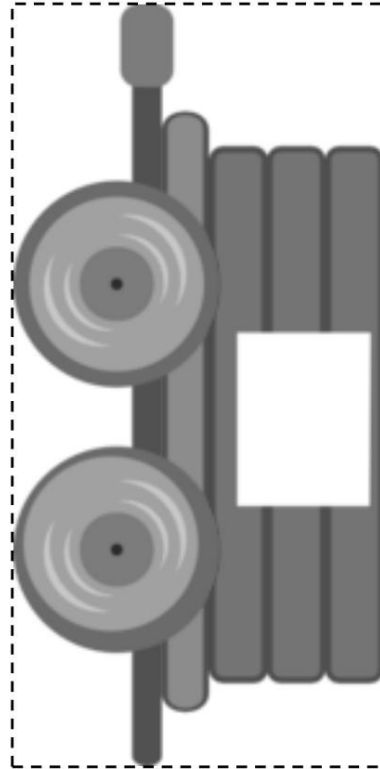
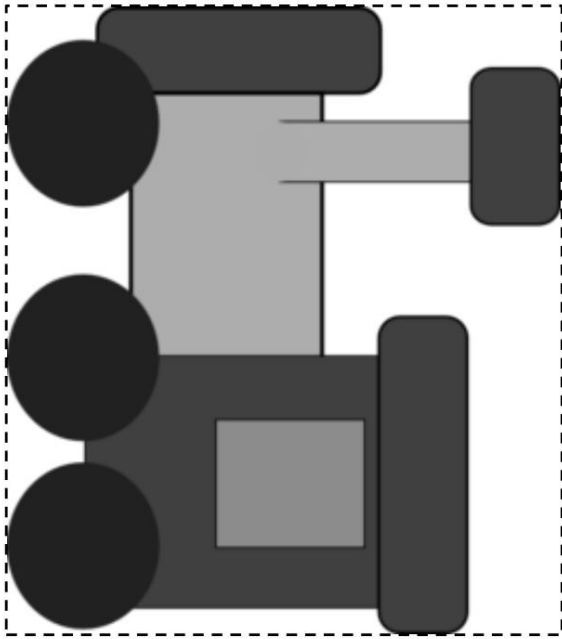
Dein Trainer sagt: „Du hast dich seit der letzten Saison stark verbessert.“

Man könnte sagen: Danke,



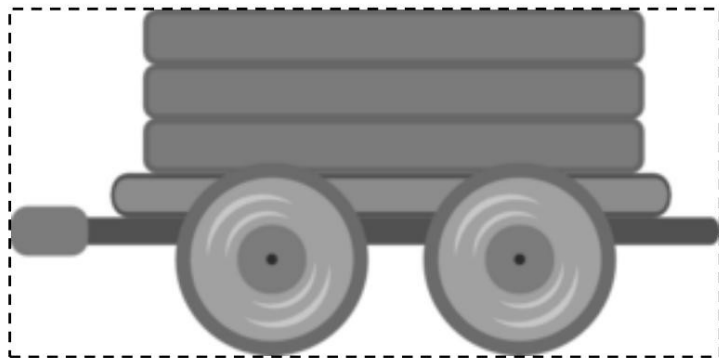
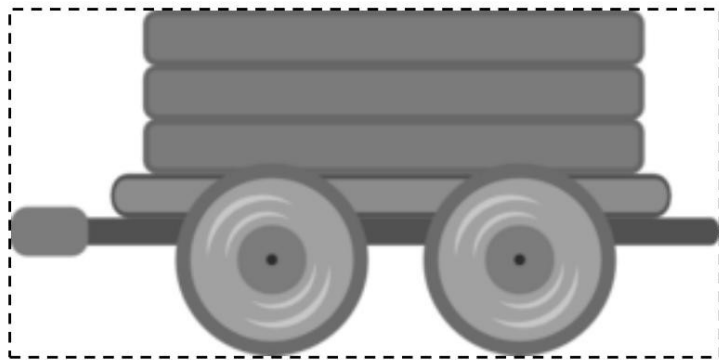
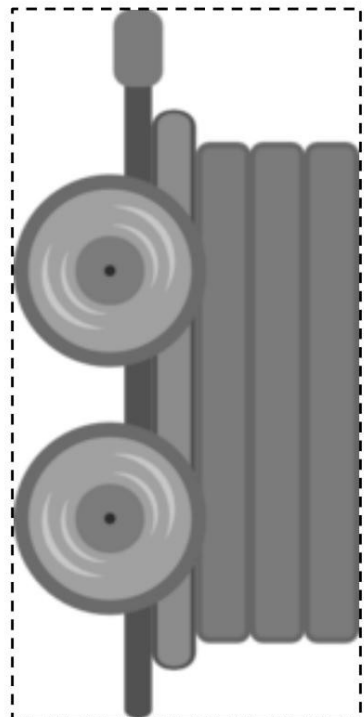
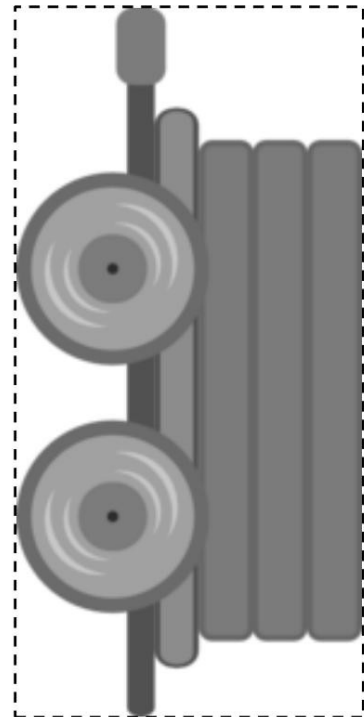
Gesprächszüge

Schneide diese Züge und Schienen aus, und verwende die Online-Anleitung um die Aktivität abzuschließen.



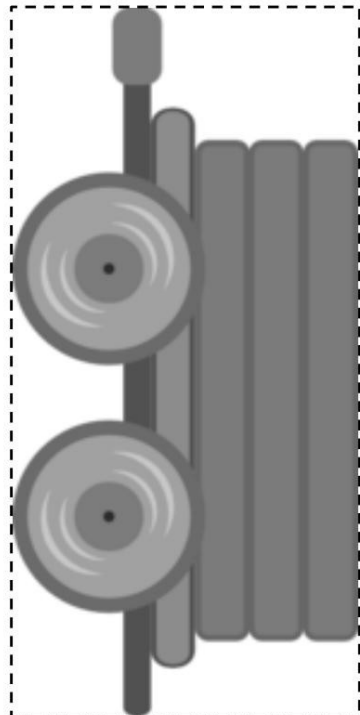
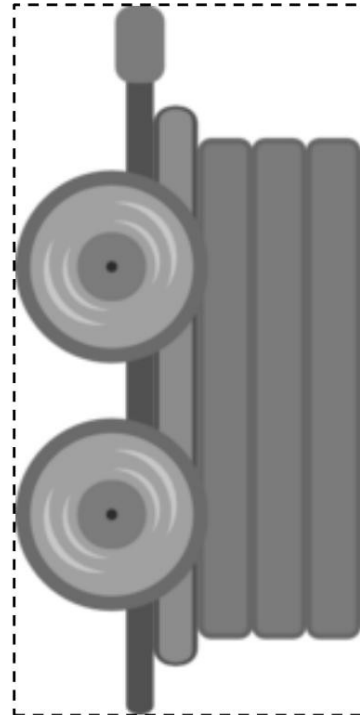
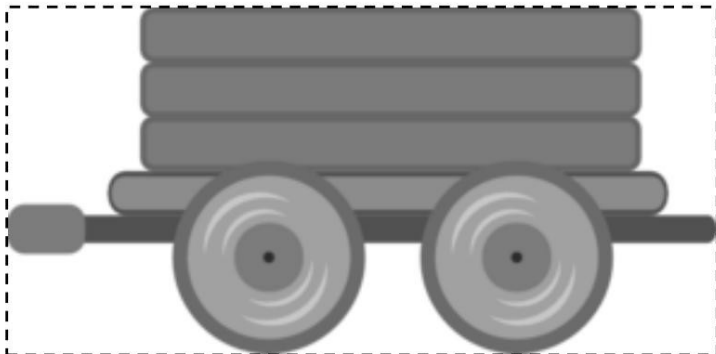
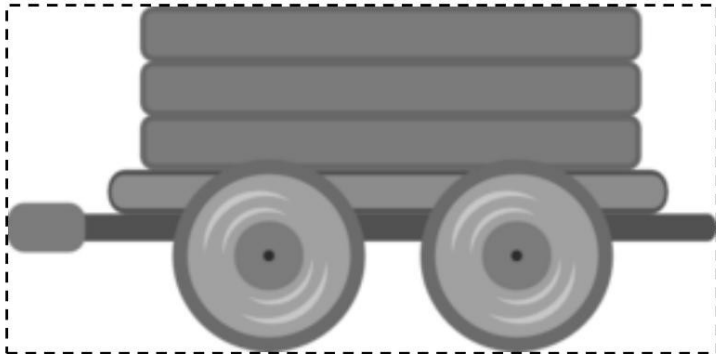
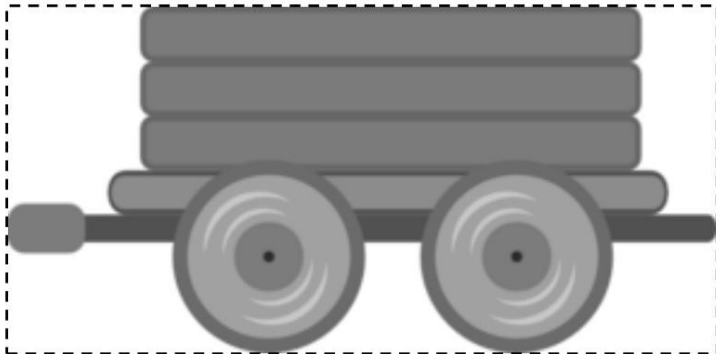
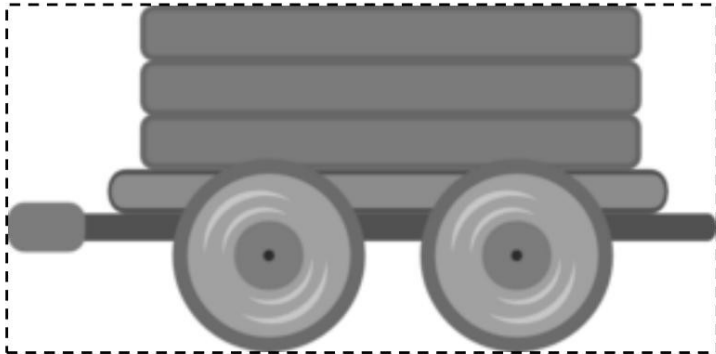


Gesprächszüge





Gesprächszüge





Sozial-Bingo

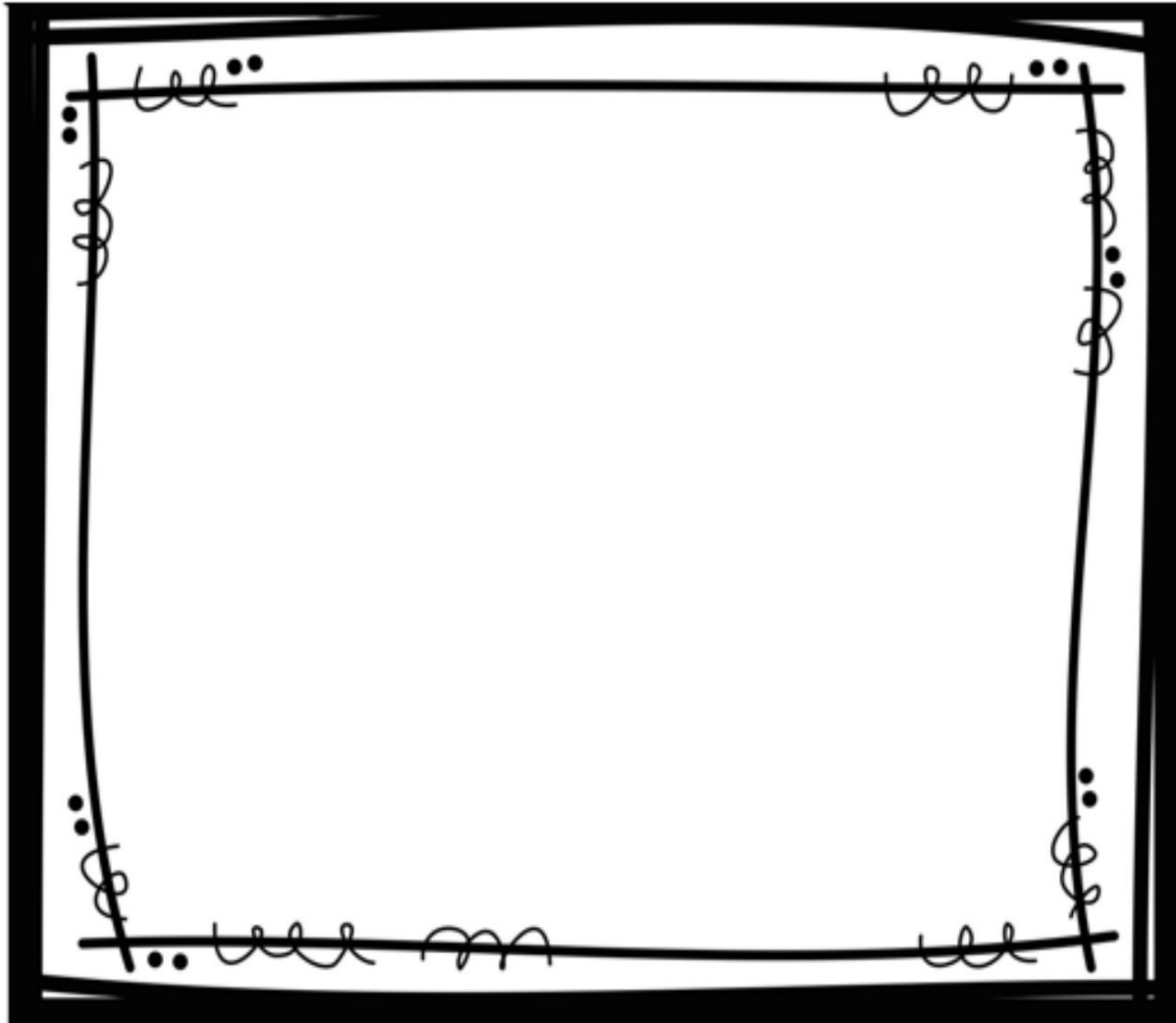
Male jedes Feld , wenn du die Frage gestellt oder die Aktion ausgeführt hast an. Schau, ob du fünf in einer Reihe bekommen kannst.

Was ist dein Lieblingsbuch?	Spielen du ein Instrument?	Mache einem Familienmitglied ein Kompliment.	Was ist dein Lieblingsfach?	Stelle dich vor
Erzähle jemand Deine Pläne für das Wochenende.	Tue eine gute Tat für jemanden..	Was ist dein Lieblings-Sport?	Frage jemanden wie du ihm Helfen kannst	Hast du Geschwister?
Was ist dein Lieblingshobby?	Mache einem Freund ein Kompliment.	Wie geht es dir heute?	Kennst du noch andere Sprachen?	Was ist deine Lieblings-Fernsehserie?
Bereite das Mittagessen für deine Familie vor.	Was ist dein Lieblingsfeiertag?	Hast du Haustiere?	Lade einen Freund ein (natürlich mit Erlaubnis!)	Sitze neben Jemandem, neben dem du normalerweise nicht sitzen würdest.
Was ist dein Lieblingsessen?	Mach Jemandem außerhalb deiner Familie ein Kompliment..	Schenke deine Zeit freiwillig für etwas.	Erzähle jemandem Über deine Lieblingsreise.	Was ist dein Lieblingsfilm?



Freund gesucht

Erstelle eine Suchanzeige für einen Freund. Verwende das Feld unten, um dir beim Brainstorming zu helfen.



Ein guter Freund ist:

Ein guter Freund tut:



Passende Themen

Fülle die Tabelle mit angemessenen und unangemessenen Themen aus.

Person	Geeignete Themen	Unangemessene Themen
Familienmitglied		
Freund		
Bekanntschafft		
Autoritätsfigur		
Fremder		



Soziale Beobachtungen

Fülle das folgende Arbeitsblatt aus, während du Menschen beobachtest. Finde jemanden, der zu jeder Emotion passt. Beschreibe, warum sie das deiner Meinung nach tun, wie das Gesicht aussieht und wie ihre Körpersprache aussieht.

glücklich

freundlich

gelangweilt

einsam

Jemand, Bei dem man nicht sagen kann, wie er sich fühlt.



Trefft euch in der Mitte

Führt das Gespräch durch einen Konflikt und trefft euch in der Mitte. Verwende das Arbeitsblatt als Hilfestellung

Ich finde _____.

Wenn du _____, ich fühle _____.

Jetzt verstehe ich, dass du _____

Lass es uns versuchen: _____



Lass es uns versuchen: _____

Jetzt verstehe ich, dass du _____.











Wenn du _____, fühle ich _____.

Ich finde _____.

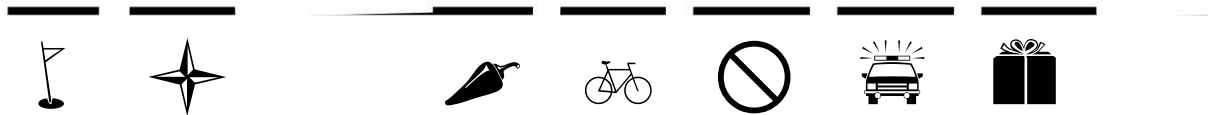


Rätsel entschlüsseln

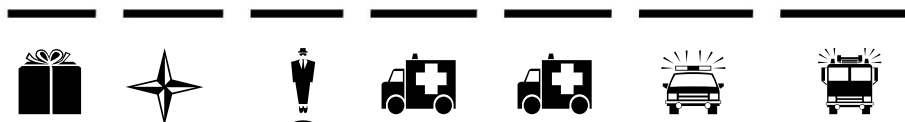
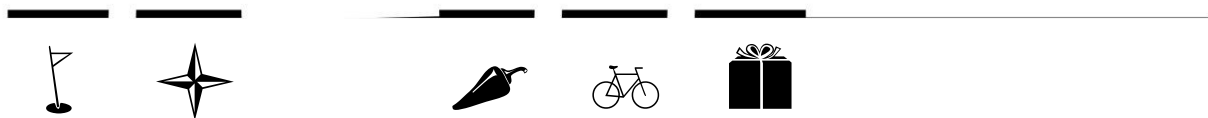
Kannst du Witze entschlüsseln? Diese Seite hat einen einfacheren Code und die nächste Seite einen schwierigeren.

A	D	E	F	I	S	T	U	V	W
									

Wie sagt der Ozean Hallo?



Warum hat der Teddybär das Dessert abgelehnt?





Rätsel-Decoder

Diese Seite hat einen schwierigeren Code.

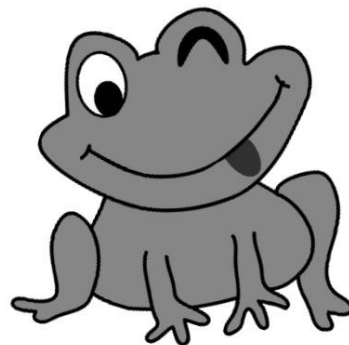
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
5	3	10	16	6	21	25	13	18	7	23	19	1

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
11	4	9	2	17	15	20	26	8	24	12	22	14

24 13 5 20 23 18 11 16 4 21 ..

15 13 4 6 15 16 4 21 17 4 25 15 .

19 18 23 6 ?



4 9 6 11 - 20 4 5 16 15 13 4 6 15 ,