

# Unterrichtseinstiege, die emotionale Intelligenz trainieren

**Anastasia Taraskina**

Deutsch- und Englischlehrkraft, Fortbildnerin,  
Goethe-Institut Prüferin, Bibliothekarin



**Sprachlernzentrum**  
Partner des Goethe-Instituts



Немецкий культурно-  
образовательный центр

**Woronesch | 07.06.2024**

# Was ist emotionale Intelligenz?

**Emotionale Intelligenz** ist eine Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle (korrekt) wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen.

(John D. Mayer, Peter Salovey, 1990)

Daniel Goleman (1996) definiert den Begriff emotionale Intelligenz in Anlehnung an Salovey und Gardner durch die folgenden Fähigkeiten:

- die eigenen Emotionen kennen
- Emotionen beeinflussen
- Emotionen in die Tat umsetzen
- Empathie
- Umgang mit Beziehungen.

# Bildgeschichten

Fähigkeit 1 "Die eigenen Emotionen kennen"

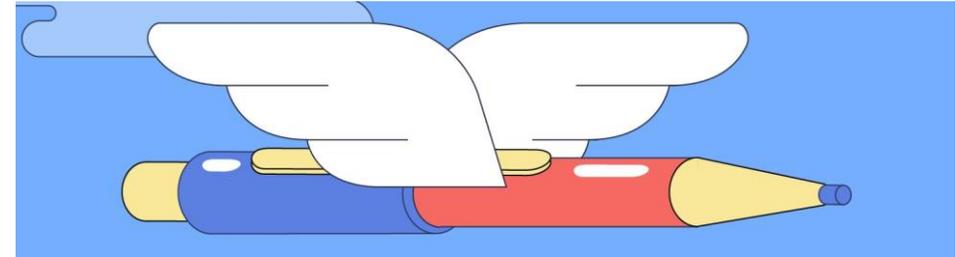
- anhand eines Bildes erzählt jeder seine eigene Kurzgeschichte
- Bilder, die Emotionen hervorrufen: Angst, Enttäuschung, Begeisterung usw.



# Freies Schreiben

Fähigkeit 2 "Emotionen beeinflussen"

- sich zu kontrollieren statt zu dramatisieren
- Positive Gefühle zu verstärken.



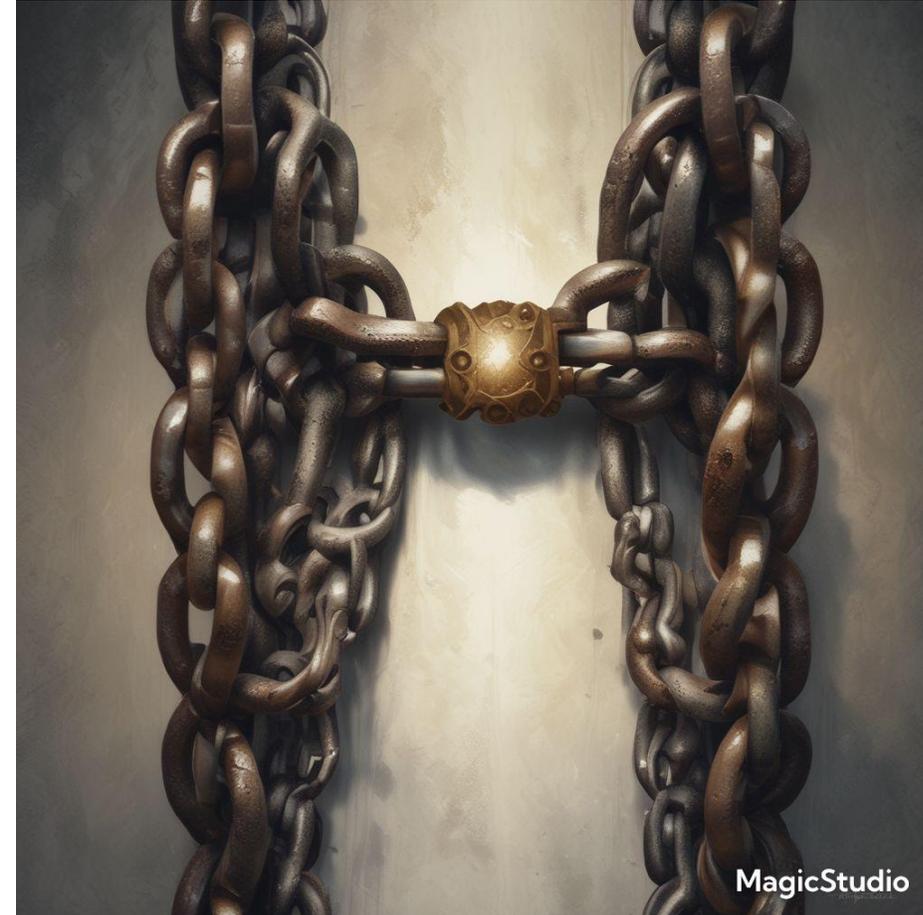
Designed by Freepik

- Schreib ununterbrochen!
- Schreib innerhalb der vorgegebenen Zeit!
- Schreib einfach drauflos – ganz egal, was dir in den Sinn kommt!
- Wenn du nicht weiß, was zu schreiben, schreib einfach "Ich weiß nicht, was zu schreiben, aber..." und die neue Idee kommt sofort!

# Ketten- oder Scheeballgeschichten

Fähigkeit 3 "Emotionen in die Tat umsetzen"

- Emotionen so beeinflussen, dass sie bei der Erreichung von Zielen helfen -> der Kern der Selbstmotivation
- fördert die Kreativität sowie die Häufigkeit von Erfolgserlebnissen.



# 6-Wort-Geschichten

## Fähigkeit 4 "Empathie"

- eine Fähigkeit und Bereitschaft, die Emotionen und Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen
- Flash Fiction bzw. plötzliche Fiction.



Zu verkaufen!  
Baby Schuhe – nie getragen.  
(E. Hemingway)

# Metaphorische assoziative Karten

Fähigkeit 5 "Umgang mit Beziehungen"

- Umgang mit Gefühlen anderer Menschen
- Integration in eine Gemeinschaft.



Foto von Anastasia Taraskina

**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**



Anastasia Taraskina,  
<https://lnk.bio/byrkinson>  
[itsplayschool2013@gmail.com](mailto:itsplayschool2013@gmail.com)