

Sofort
einsetzbar!

Emotionen verstehen

Wenn Gefühle den Unterricht
verändern



Was die Gruppe
emotional gerade
braucht

Es zählt der nächste Schritt

Du stehst vorne. Die Gruppe ist da. Und du merkst: Der Raum fühlt sich noch nicht wirklich offen an. Vielleicht reagiert kaum jemand. Vielleicht wird es plötzlich unruhig. Oder einige machen mit aber bleiben emotional auf Abstand.

Genau in diesem Moment läuft nicht automatisch etwas falsch. Aber genau hier entscheidet sich, ob emotionales Lernen entstehen kann. Denn Emotionen lassen sich nicht erzwingen. Aber sie lassen sich begleiten. Du brauchst jetzt keine perfekte Methode. Sondern ein gutes Gespür für das, was die Gruppe gerade braucht. Diese Entscheidungshilfe unterstützt dich dabei.

So nutzt du diese Seiten:

- ☞ Schau kurz hin: Was passiert emotional gerade im Raum?
- ☞ Wähle die Situation, die am besten passt.
- ☞ Nutze den nächsten Schritt direkt im Unterricht oder Seminar.

Nicht jede Emotion kontrollieren.
Sondern passend darauf reagieren.



Inhalt

| | | |
|------------------|---|----|
| Start | | 2 |
| Spannung | Die Stimmung verändert sich spürbar. Kleine Reaktionen werden plötzlich größer. | 4 |
| Überforderung | Einige wirken emotional voll dabei – andere ziehen sich sichtbar zurück. | 6 |
| Verschlossenheit | Die Gruppe hört zu. Aber kaum jemand zeigt offen, was gerade wirklich da ist. | 8 |
| Stille | Der Raum wird ruhig. Nicht entspannt ruhig – sondern vorsichtig ruhig. | 10 |
| Abschluss | | 12 |
| Impressum | | 13 |

Du musst nicht lange überlegen.

Wähle die Situation, die am ehesten passt.





Spannung

Du stellst eine offene Frage. Und plötzlich verändert sich die Atmosphäre im Raum. Einige reagieren sofort. Andere ziehen sich zurück. Kleine Aussagen wirken plötzlich größer als vorher. Niemand spricht den Moment direkt an. Aber man spürt: Irgendetwas ist gerade empfindlicher geworden.

Was gerade passiert:

Emotionen sind da aber die Gruppe weiß noch nicht, wie sie damit umgehen soll. Zwischen einzelnen Personen entsteht Spannung. Und Aufmerksamkeit richtet sich plötzlich mehr auf Reaktionen als auf den Inhalt.

Woran du es erkennst:

Blicke weichen aus. Antworten werden vorsichtiger oder schärfer. Manche lachen kurz weg, andere werden still. Der Raum ist gerade emotional aufgeladen.

Es wirkt ruhig nach außen.

Aber innerlich steht die Gruppe unter Spannung.

Was jetzt hilft:

Die Spannung muss nicht sofort gelöst werden.

Aber sie braucht einen sicheren Rahmen.

Nicht tiefer drängen.

Nicht sofort alles besprechen wollen.

Sondern erst wieder Stabilität in den Raum bringen.

So kann das aussehen:

☛ „Ein Wort reicht erstmal.“

☛ „Ihr müsst gerade nichts Persönliches teilen.“

☛ „Lasst uns erstmal gemeinsam sammeln.“

☛ Tempo reduzieren

Woran du merkst, dass es funktioniert:

Die Reaktionen werden ruhiger.

Die Gruppe hört wieder gegenseitig zu.

Und der Raum fühlt sich weniger angespannt an.

*Emotionale
Lernmomente
entstehen nicht von
selbst.
Sondern dann,
wenn sich Menschen
sicher fühlen.*



Überforderung

Es passiert viel gleichzeitig. Einige sprechen sofort offen über Gefühle. Andere hören nur noch zu. Und manche wirken plötzlich komplett still. Die Gruppe ist emotional drin aber nicht alle kommen noch mit.

Was gerade passiert:

Zu viele Eindrücke treffen gleichzeitig aufeinander.

Zu viele Gedanken.

Zu viele Emotionen.

Einige öffnen sich immer mehr. Andere ziehen sich innerlich zurück.

Woran du das erkennst:

Antworten werden kürzer.

Blicke gehen nach unten.

Einzelne wirken müde oder überfordert.

Der Raum braucht gerade weniger Intensität – nicht mehr.

Die Emotionen sind da.

Aber nicht alle können sie gerade mittragen.

Was jetzt hilft:

Die Gruppe braucht gerade Entlastung.

Nicht noch mehr Intensität.

Nicht tiefer gehen.

Kurz langsamer werden.

So kann das aussehen:

- ☛ „Wir machen kurz einen Schritt zurück.“
- ☛ „Atmet einmal kurz durch.“
- ☛ „Ihr müsst gerade nichts Persönliches erzählen.“
- ☛ „Wir konzentrieren uns jetzt nur auf einen Gedanken.“

Woran du merkst, dass es funktioniert:

Der Raum wird ruhiger.

Die Gruppe wirkt wieder präsenter.

Und einzelne beginnen sichtbar zu entspannen.

*Emotionale Sicherheit
entsteht nicht,
wenn alles still wird.
Sondern wenn die
Gruppe wieder
gemeinsam atmen
kann.*



Verschlossenheit

Du stellst eine Frage, die eigentlich etwas auslösen könnte. Aber der Raum bleibt geschlossen. Einige antworten nur ganz kurz. Andere ziehen sich komplett zurück. Und manche wirken, als würden sie lieber unsichtbar werden.

Was gerade passiert:

Emotionen sind vielleicht da aber sie werden nicht gezeigt.

Die Gruppe schützt sich.

Nicht laut.

Sondern still.

Woran du das erkennst:

Antworten bleiben allgemein. Persönliche Gedanken werden vermieden. Blicke gehen nach unten oder schnell wieder weg. Der Raum funktioniert aber er öffnet sich nicht wirklich.

Der Raum funktioniert nach außen.
Aber emotional bleibt vieles verschlossen.

Was jetzt hilft:

Offenheit lässt sich nicht erzwingen. Aber du kannst den Raum sicherer machen.

Nicht mehr Druck aufbauen.

Nicht sofort tiefer gehen.

Sondern erst Vertrauen entstehen lassen.

So kann das aussehen:

☞ Kleine Reaktionen ermöglichen

„Ein Wort reicht erstmal.“

☞ Persönliches freiwillig lassen

„Ihr entscheidet selbst, wie viel ihr teilen möchtet.“

☞ Nähe kleiner beginnen

„Tauscht euch zuerst zu zweit aus.“

☞ Eigene Offenheit zeigen

Ein kurzer ehrlicher Satz von dir kann reichen.

Wichtig in diesem Moment:

Nicht ziehen.

Nicht drängen.

Wenn sich Menschen sicher fühlen, öffnet sich der Raum oft von selbst.

*Emotionale Offenheit
entsteht nicht durch
Druck.
Sondern durch einen
Raum, der Sicherheit
gibt.*



Stille

Du stellst eine Frage. Und der Raum wird ruhig. Nicht konzentriert ruhig. Sondern schwer ruhig. Niemand reagiert sofort. Einige schauen auf den Tisch. Andere vermeiden den Blickkontakt. Und je länger die Stille dauert, desto mehr zieht sich die Gruppe zurück.

Was gerade passiert:

Die Gruppe hält sich emotional zurück. Nicht weil nichts da ist. Sondern weil niemand den ersten Schritt machen möchte. Die Stille wird plötzlich spürbar. Und der Raum wartet darauf, dass etwas passiert.

Woran du das frühzeitig erkennst:

Antworten bleiben aus. Reaktionen werden immer kleiner. Und die Energie im Raum sinkt sichtbar ab. Die Gruppe ist anwesend aber emotional noch nicht wirklich beteiligt.

Noch schützt sich die Gruppe durch Stille.
Nicht durch fehlendes Interesse.

Was jetzt hilft:

Die Stille braucht gerade keinen Druck.

Sondern etwas, das den Raum wieder öffnet.

Nicht schneller werden.

Nicht die Pause sofort füllen.

So kann das aussehen:

☞ Den Fokus nach außen holen

Ein Bild, ein Satz oder ein Gegenstand kann den Raum lösen.

☞ Erst alleine denken lassen

„Nehmt euch kurz einen Moment nur für euch.“

☞ Nähe kleiner machen

„Tauscht euch erstmal nur zu zweit aus.“

☞ Nicht sofort Antworten erwarten

Manchmal reicht es, wenn der Raum erstmal wieder atmet.

Wichtig in diesem Moment:

Nicht jede Stille muss sofort gebrochen werden.

Aber die Gruppe muss spüren, dass Beteiligung sicher möglich ist.

Noch bleibt vieles
unausgesprochen.
Der Raum braucht erst
Vertrauen.

Wenn du emotional tiefer gehen möchtest

Hier findest du Methoden für emotionales Lernen im Überblick:

☞ Emotionen im Unterricht sichtbar machen

Nicht als feste Anleitung.

Sondern als Orientierung:

☞ Was braucht die Gruppe gerade emotional?

☞ Wie offen fühlt sich der Raum an?

☞ Was hilft genau in diesem Moment?

Nicht die Methode allein entscheidet.

Sondern wie sicher sich Menschen im Raum fühlen.

Du musst Emotionen nicht perfekt steuern.

Du musst aufmerksam darauf reagieren.



Direkt zu den
emotionalen Methoden



Impressum

Redaktion:

Claudia Böschel

Fotos:

Tanja Elm

Illustrationen:

Sparklestroke

@Variadu-Verlag 2026

Kontakt:

☛ variadu.de

☛ claudia-boeschel.de

Teach the future now.

Beginnt im nächsten Moment im Raum.



Teach the future now.

Gute emotionale Lernmomente
entstehen im richtigen Gefühl
für den Raum.