

- **Definition**
- **Kurze Theorie**
- **Ideen für
Kindergarten &
1./2. Klasse**

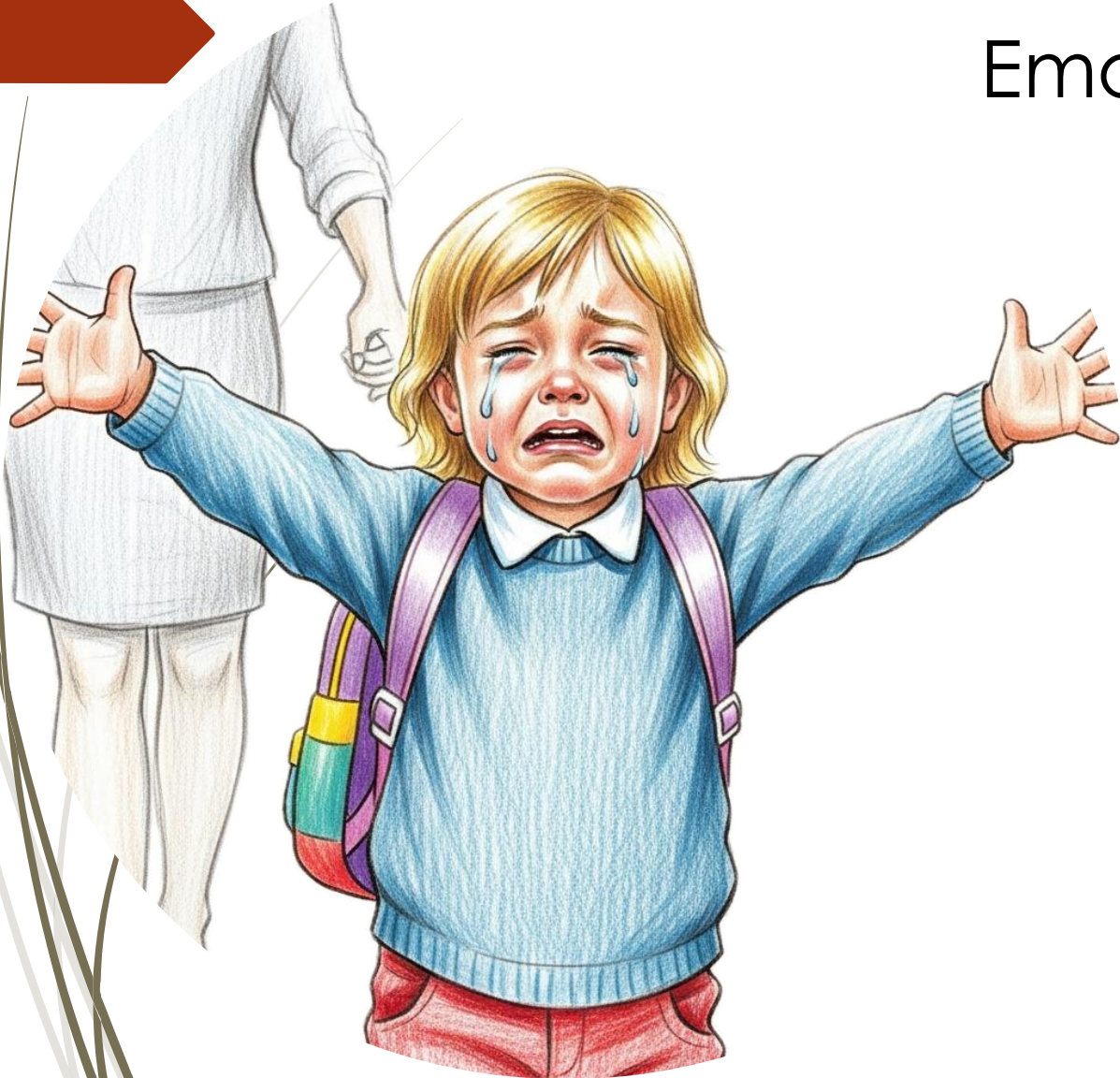
Emotionale Selbstregulation im Zyklus 1

Zyklus 1 – Treffen des Kantons Glarus

20. April 2026

Eva Läubin, Psychomotoriktherapeutin, Gemeinde Glarus

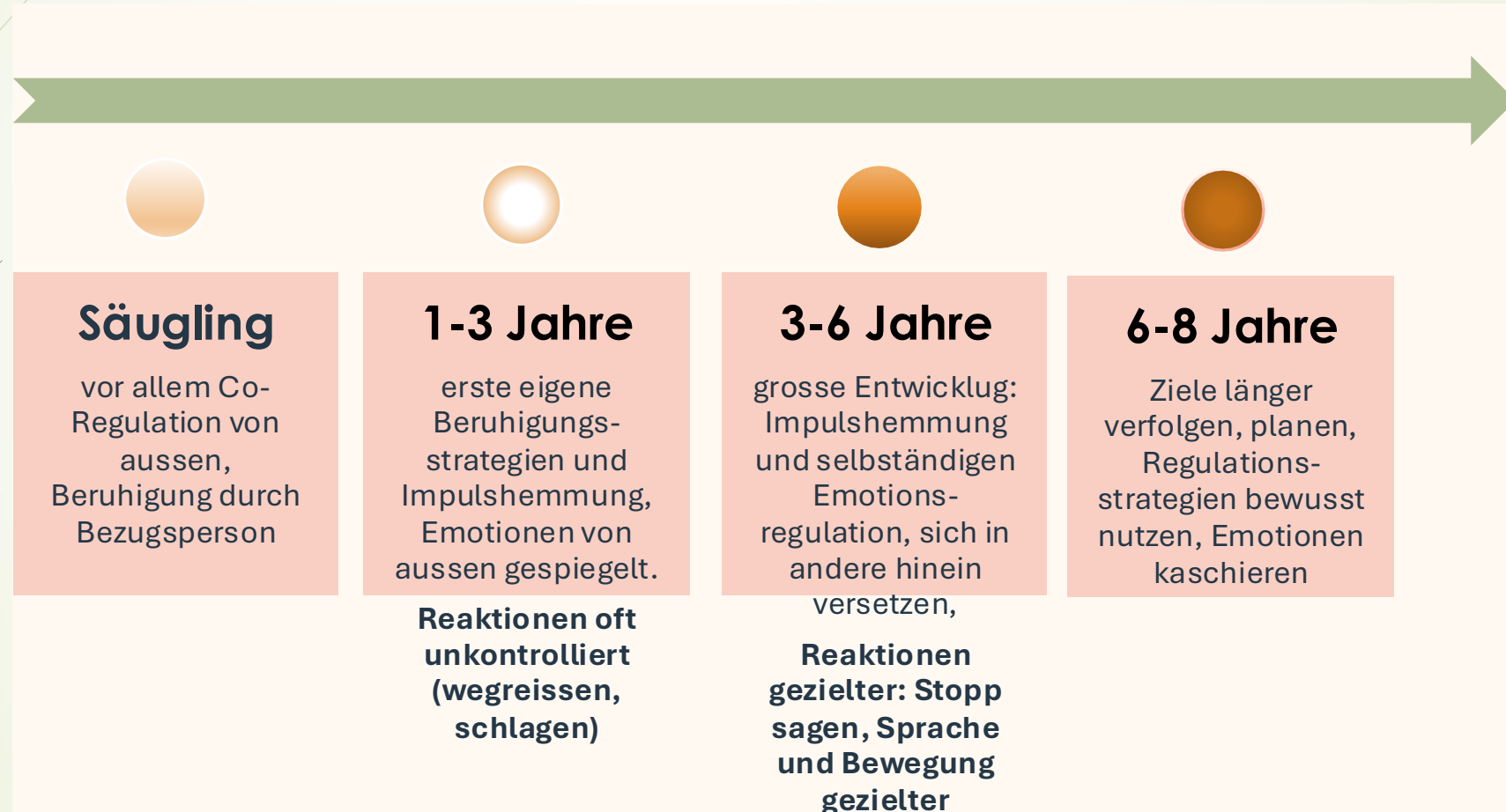
Emotionale Selbstregulation



- Wichtige sozioemotionale Fähigkeit
- Erleben und ausdrücken eigener Gefühle
- Wahrnehmung Gefühle anderer
- Emotionale Selbstregulation → starke Gefühle regulieren können
- Teil der Selbstregulation:
 - Basis für eigenverantwortliches, selbstgesteuertes Lernen, setzen längerfristiger Ziele und die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen
- Stark abhängig von der Hirnentwicklung (Präfrontaler Kortex)



Das Kind lernt, mit seinen Gefühlen umzugehen, statt nur sofort auf sie zu reagieren.





Einfluss auf die emotionale Selbstregulation

- ▶ Stress, Müdigkeit, Hunger
 - ▶ Sprache
 - ▶ Einfühlsame Bezugspersonen
 - ▶ Temperament
 - ▶ Familiäre Voraussetzungen
-
- ▶ → fehlende emotionale Selbstregulationsstrategien: Kinder können sich in schwierigen Situationen nicht selber beruhigen
 - ▶ Erhöhte Aggressivität, Ängstlichkeit, geringere Frustrationsgrenze
 - ▶ Erschwerte soziale Kontaktaufnahme
 - ▶ Gefährdung der psychischen Gesundheit



Was braucht es für eine gelingende emotionale Selbstregulation?

- **Erkennen eigener Emotionen:** Gefühle bei sich selbst wahrnehmen und darüber sprechen → **Bedürfnisse werden sichtbar**
- **Erkennen von Emotionen bei anderen:** Gefühle anderer an ihrem Verhalten, Äusserungen, Mimik und Gestik erkennen und benennen → **Wie gehen andere damit um?**
- **Regulation und Kontrolle eigener Emotionen:** mit eigenen Gefühlen umgehen können → **Strategien anwenden: "Notfall-Koffer"**
- **Regulation und Umgang mit den Gefühlen anderer:** mit den Gefühlen anderer Personen umgehen und sie positiv beeinflussen → **trösten, beruhigen, ...**
- **Einstellungen zu Gefühlen:** Bereitschaft, sich mit Gefühlen zu befassen und sie verstehen zu wollen → **Gefühle sind normal, alle haben sie**

(Heinrichs et al., 2017)



Erkennen und benennen von Emotionen

→ **Sprache und Wahrnehmung** wichtig

- **Emotionen differenziert spiegeln:** «Du wirkst traurig.»
- **Körperreaktionen** (z. B. Zittern, Schwitzen, Muskelanspannung, roter Kopf)
- **Soziales Erleben/ Situationen** beschreiben
- **Gefühle anderer/ Perspektivenwechsel**
- Das Kind unterstützen, die **Probleme selbstständig** zu lösen

- **Vermeiden:** «Das tut doch gar nicht weh!», «Jungen haben keine Angst!», «Du darfst nicht wütend sein.»
 - Emotionen werden abgelehnt, als »Falsch« erlebt

Schwerpunkte der Umsetzung im Kindergarten

- Konzepte nutzen (z.B. Lubo aus dem All): Wirksam, gut umsetzbar, vorbereitete Lektionen
- Emotionen versprachlichen, bewusst körperlich erleben und regulieren und in ruhigen Situationen wiederholt üben

Kindergarten

- **Basisemotionen** Trauer, Wut, Angst, Freude erleben und erkennen bei sich und anderen
- **Emotions-Regulationsmöglichkeiten** kennen und anwenden
- **Inhibition:** Stoppen können, Spiele und Training der exekutiven Funktionen
- **Emotionsregulations-/ Konfliktkreislauf** einführen

Ideen

- Bilderbücher zu den Emotionen
- Emotionsregulationskarten
- Stoppspiele



Schwerpunkte der Umsetzung in der 1./2. Klasse

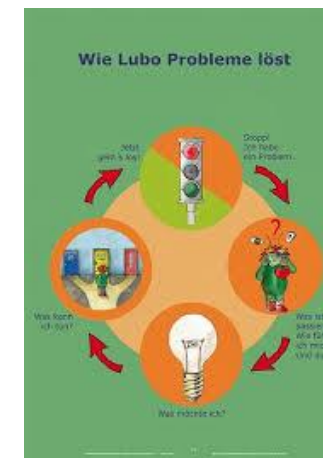
- Konzepte nutzen
- Emotionen versprachlichen, Situationen beschreiben, Perspektivenwechsel und Konflikte lösen, Umgang mit Stress, Achtsamkeitsübungen

1./2. Klasse

- **Emotionen** wie Scham, Verlegenheit, Langeweile und so weiter
- **Perspektivenwechsel:**
 - ➔ Wie fühlen sich andere, wie würde ich mich fühlen? Situationen aus verschiedenen Sichtweisen anschauen
- **Interpretation von Situationen:**
 - ➔ Unterscheiden: Absicht/ Versehen
- Verschiedene **Handlungsstrategien/ Lösungswege** finden
- **Konfliktlösekreislauf** anwenden, ev. Friedensplanet mit Redestein
- **Exekutive Funktionen** trainieren

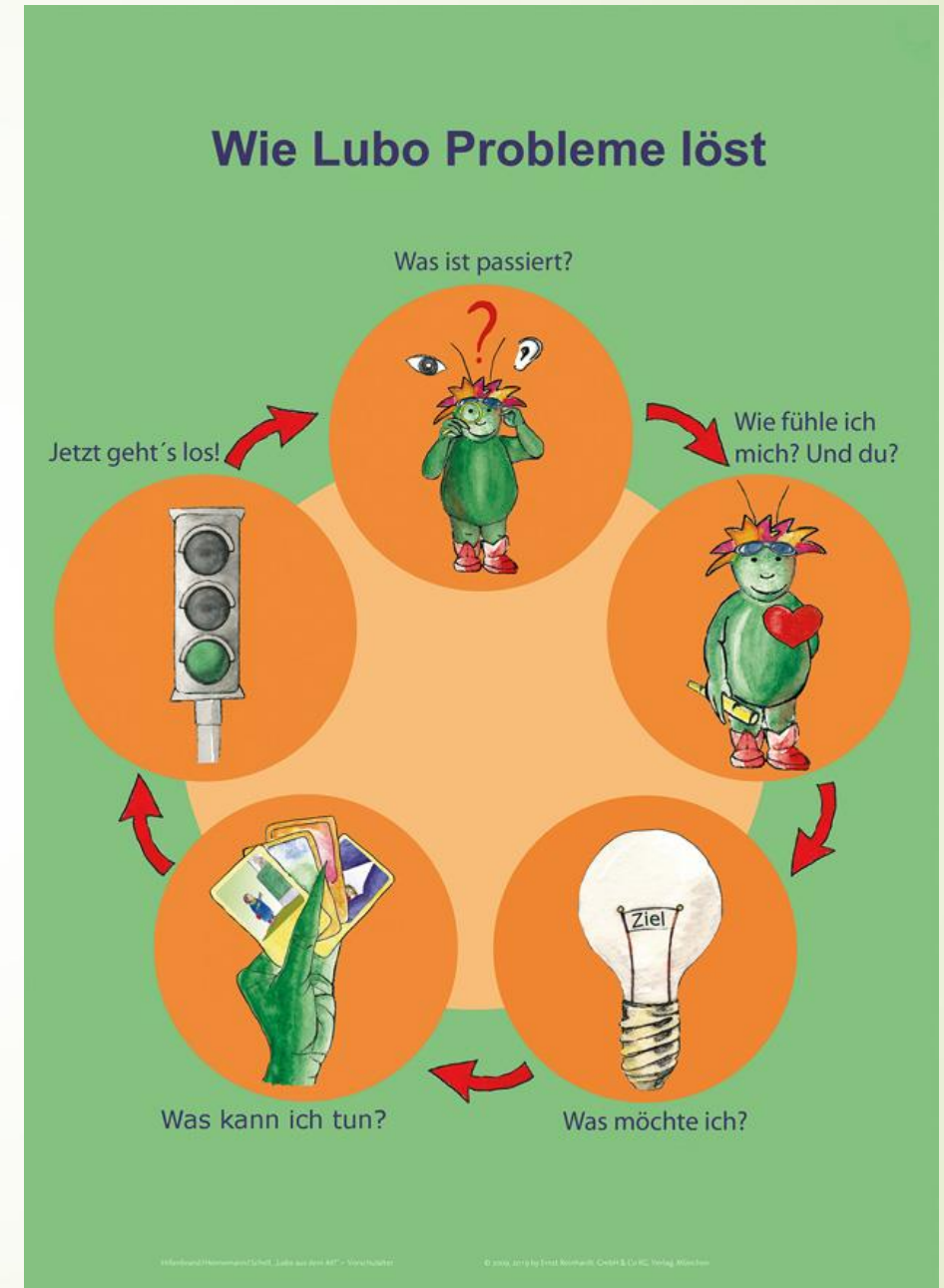
Ideen

- Konzept "Lubo aus dem All"
- Erweiterte Emotionskarten (Emotion2)
- Situationskarten
- Stoppspiele, Umstellspiele, Regelspiele



Lubo aus dem All (Kindergarten)

- 1. Was ist passiert?** Genau Hinschauen und Zuhören, Mimik und Gestik deuten, Gefühle zuordnen können, Situation beschreiben
- 2. Wie fühle ich mich?** Eigene Gefühle erkennen und benennen
- 3. Was will ich?** Ziel, dass ich wieder glücklich bin und weiterspielen kann
- 4. Was hilft mir? Was kann ich tun?** Emotionsregulation, Strategien zum angemessenen Umgang mit Gefühlen → Handlungskarten
- 5. Los geht's!** Ausprobieren, Anwenden



Lubo aus dem All (1./2.Klasse)

1. **Stoppen, Innehalten**
2. **Was ist passiert?** Genau Hinschauen und Zuhören, Mimik und Gestik deuten, Situation beschreiben. **Wie fühle ich mich?** Eigene und die Gefühle anderer erkennen (Körperempfindungen, Mimik, Gestik, Sprache...)
3. **Was will ich? Was will das andere Kind/der andere Mensch?** Absichten klären
4. **Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es? Welche ist die beste Wahl?** Verschiedene Lösungen zusammentragen
5. **Los geht's!** Ausprobieren, Anwenden, Überprüfen





Situationskarten: Der Junge hat ...



1. ... in seinem Zimmer die Wände angemalt.



3. ... dem Kind etwas weggenommen.

Angst



Emotionskarte Schuld



Überraschung



2. ... das Bild seiner Schwester zerrissen.



4. ... alle Bonbons aufgegessen.

Scham



3. Auflage

mit Poster, Karten und Online-Material

Hillenbrand • Hennemann • Schell
„Lubo aus dem All!“ – Vorschulalter
 Program zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen

5. Auflage

auch für inklusive Gruppen, mit Poster, Karten und CD-ROM/ Online-Material

Hillenbrand • Hennemann • Hens • Hövel
„Lubo aus dem All!“ – 1. und 2. Klasse
 Program zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen

Kathrin Schärer

So war das!
 Nein, so!
 Nein, so!

atlantis

Rachel Bright · Jim Field

DER
LÖWE
 IN DIR

Meine ersten Freunde

KATHRIN SCHÄRER

Alle?
 NICHT ALLE!

HANSEN

Nanna Nelhöver · Eleanor Sommer

Wenn ich traurig bin

Zum Mitmachen und Trost finden

CARLSEN

Nanna Nelhöver · Eleanor Sommer

Wenn ich WÜTEND bin

CARLSEN

Rachel Bright · Jim Field

TRAU DICH
KOALA
 BAR

magellan

Rachel Bright · Jim Field

DIE STREIT
HÖRNCHEN

magellan



Vielen Dank fürs Zuhören



Literatur

- Best, J. R., & Miller, P. H. (2010). A Developmental Perspective on Executive Function. *Child Development*, 81(6), 1641–1660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01499.x>
- Bischoff, A., Menke, R., Firmino, N. M., Sandhaus, M., Ruploh, B., & Zimmer, R. (o. J.). *Sozial-emotionale Kompetenzen*.
- Blair, C. (2010). Stress und die Entwicklung von Selbstregulation im Armutskontext. *Stress und die Entwicklung von Selbstregulation im Armutskontext, Exekutive Funktionen und Selbstregulation* (2., aktualisierte und erweiterte Auflage), 87–102.
- Deffner, C., & Schenker, I. (2020). *Das Lernen anregen: Exekutive Funktionen fördern*. verlag das netz.
- Heinrichs, N., Lohaus, A., & Maxwill, J. (2017). *Emotionsregulationstraining (ERT) für Kinder im Grundschulalter*. Hogrefe Verlag. <https://doi.org/10.1026/02766-000>
- Hillenbrand, C., Breuer, F., & Hahn, A. (2022). „Lubo aus dem All!“ - 1. und 2. Klasse: Programm zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen (5., durchgesehene Auflage). Ernst Reinhard Verlag.
- Hillenbrand, C., Hennemann, T., Schell, A., & Breuer, F. (2017). „Lubo aus dem All“ - Vorschulalter: Programm zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen: mit Poster, Karten und CD-ROM (2. Auflage). Reinhardt.
- Kubesch, S. (2019a). Effekte körperlicher Aktivität auf exekutive Funktionen, Selbst-regulation, Lernleistung und sozial-emotionale Lernprozesse. In *Exekutive Funktionen und Selbstregulation* (2.). Hogrefe.
- Kubesch, S. (2019b). *Exekutive Funktionen und Selbstregulation*. Hogrefe Verlag.
- Petermann, F., Natzke, H., Gerken, N., & Walter, H. J. (with Düring, U. von). (2025). *Verhaltenstraining für Schulanfänger: Ein Programm zur Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen* (5., vollständig überarbeitete Auflage). Hogrefe. <https://doi.org/10.1026/03013-000>
- Schell, A., Albers, L., Kries, R., Hillenbrand, C., & Hennemann, T. (2015). Prävention von Verhaltensstörungen durch die Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen im Vorschulalter. *Deutsches Ärzteblatt International*. <https://doi.org/10.3238/arzt->
- SUPERHELDENKIDS. (2021, Juni 17). *Was ist Emotionsregulation Oder: Wie lernen Kinder ihre Gefühle zu lenken!* [Video recording]. <https://www.youtube.com/watch?v=E9wZpMTISiY>
- Walk, L. M., & Wiebke, E. (2013). *Fex- Förderung exekutiver Funktionen*. Wehrfritz.