



Co-funded by  
the European Union



# PR3-Schulungs-Toolbox

## Empathie-Journal

### 1) NAME UND BESCHREIBUNG DES TOOLS

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



In der Übung "Empathie-Tagebuch" üben die Teilnehmer, Empathie für andere am Arbeitsplatz zu entwickeln, insbesondere für ihre Schüler. Bei der Übung geht es darum, sich in die Lage der Studierenden zu versetzen, sich in ihre Situation hineinzusetzen und Wege zu finden, wie sie sie besser unterstützen können. Es handelt sich meist um eine schriftliche Übung, die recht persönlich sein kann (und sollte). Diese Übung kann auch zu Hause durchgeführt werden und muss nicht unbedingt in einer Gruppe stattfinden; der Austausch mit anderen kann den Teilnehmern jedoch helfen, einen Einblick in die Erfahrungen ihrer Schüler zu gewinnen und ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, wie sich ihre Handlungen in der Klasse auf die Menschen um sie herum auswirken.

## 2) ZIELE DER AKTIVITÄT

1. Entwicklung eines tieferen Verständnisses und einer größeren Wertschätzung für die Herausforderungen und Erfahrungen, mit denen ihre Schüler konfrontiert sind, und Förderung eines Gefühls der Empathie für ihre Perspektiven
2. besser gerüstet zu sein, um die emotionalen Bedürfnisse der Schüler zu unterstützen
3. Selbsterkenntnis über ihre Handlungen und deren Auswirkungen auf andere zu erlangen

## 3) VERBINDUNG DES TOOLS MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ/SOFTEN FÄHIGKEITEN

Indem sie in die Rolle ihrer Schüler schlüpfen und ihre Gedanken und Gefühle artikulieren, entwickeln die Teilnehmer ein größeres Bewusstsein für ihre eigenen Emotionen und die der anderen. Dies entspricht den Kernprinzipien der emotionalen Intelligenz, insbesondere der Selbstwahrnehmung und des Einfühlungsvermögens. Die Übung fördert die Fähigkeit der Teilnehmer, die Erfahrungen ihrer Schüler zu verstehen und zu teilen, wodurch eine tiefere emotionale Verbindung zwischen ihnen entsteht.

Darüber hinaus trägt die Übung zur Entwicklung von Soft Skills bei, die für eine effektive zwischenmenschliche Kommunikation und den Aufbau von Beziehungen sehr wichtig sind. Verbesserte Kommunikationsfähigkeiten entstehen, wenn die Teilnehmer die Auswirkungen ihrer Worte und Handlungen auf die Gefühle und Erfahrungen der Schüler berücksichtigen. Durch die Identifizierung maßgeschneiderter Unterstützungsstrategien verbessern die Teilnehmer ihre Anpassungs- und Problemlösungsfähigkeiten. Die Übung regt die Teilnehmer auch dazu an, Empathie in ihrer Unterrichtspraxis zu erforschen und anzuwenden, was mit Soft Skills wie Zusammenarbeit, Anpassungsfähigkeit und Beziehungsmanagement zusammenhängt.

## 4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



Für diese Aktivität brauchen die Teilnehmer nur Papier und etwas zum Schreiben.

## 5) SCHRITT FÜR SCHRITT

### Schritt 1 (5 Minuten)

Stellen Sie den Teilnehmern das Konzept der Aktivität vor. Teilen Sie ihnen mit, dass sie einige Tagebucheinträge machen werden, um ihre SchülerInnen besser zu verstehen und zu wissen, wie sie sie unterstützen können. Stellen Sie ihnen die folgenden Fragen zum Aufwärmen, die sie in der ganzen Klasse diskutieren sollen: *Was war das Schlimmste, was eine Lehrerin oder ein Lehrer in eurer Schulzeit zu euch gesagt oder getan hat? Was ist passiert und wie habt ihr euch dabei gefühlt?* Wenn ein Teilnehmer etwas erzählt, fragen Sie ihn oder die ganze Klasse, was der Lehrer hätte tun können, um mehr Einfühlungsvermögen zu zeigen.

### Schritt 2 (15 Minuten)

Teilen Sie die Teilnehmer in Kleingruppen ein und bitten Sie sie, eine Liste der Herausforderungen zu erstellen, mit denen die Schüler in ihrer Einrichtung konfrontiert sind. Sie sollten sich überlegen, was die Studierenden als besonders herausfordernd empfinden und wie sich dies auf ihre Gefühle (und in der Folge auf ihre Leistungen im Unterricht) auswirkt. Nachdem sie eine Liste erstellt haben, bitten Sie jede Gruppe, sich darüber auszutauschen. Schreiben Sie ihre Vorschläge an die Tafel. Vermutlich werden sich einige Herausforderungen wiederholen, also markieren Sie die Herausforderungen, die mehr als einmal genannt wurden. Die Striche stehen für die am häufigsten genannten Probleme.

### Schritt 3 (10 Minuten)

Bitten Sie die Teilnehmer in denselben Gruppen, für jede der Herausforderungen eine mögliche Lösung oder Unterstützung zu finden. Beginnen Sie mit häufigen Herausforderungen und gehen Sie, wenn es die Zeit erlaubt, zu weniger häufigen über. Diskutieren Sie anschließend die Antworten in der gesamten Klasse.

### Schritt 4 (20 Minuten)

Bitten Sie die Teilnehmer, in ihren Tagebüchern einen Brief an sich selbst aus der Perspektive eines Schülers zu schreiben, der sich in einer schwierigen Situation befindet. Idealerweise können sie ihn sogar aus der Perspektive einer Person schreiben, die sie als "Problemschüler" betrachten. Auf diese Weise sollten sie hoffentlich ein Gefühl der Empathie für diese Person entwickeln. Wenn sie keinen "Problemschüler" haben, können sie einen anderen realen Schüler auswählen, von dem sie glauben, dass er sich in irgendeiner Weise schwer tut, oder aus der Perspektive eines imaginären Schülers schreiben. Dieser Brief sollte Gedanken, Gefühle und mögliche Handlungen des Schülers enthalten.



Co-funded by  
the European Union



#### **Schritt 5 (10 Minuten)**

Bitte Sie die Teilnehmer, Auszüge aus ihren Briefen zu erzählen (nicht unbedingt den ganzen Brief, wenn er lang ist). Um die Vertraulichkeit zu wahren, sollten sie den Namen des Schülers nicht nennen, wenn es sich um eine reale Person handelt. Während die Teilnehmer den Auszügen zuhören, sollten sie Einblicke und Ratschläge geben, wie sie den Schüler am besten unterstützen können, basierend auf der Situation und den im Brief ausgedrückten Gefühlen.

#### **Schritt 6 (5 Minuten)**

Als abschließende Aktivität formulieren die Teilnehmer einen persönlichen Aktionsplan zur Unterstützung der sozio-emotionalen Bedürfnisse der Schüler. Sie sollten mindestens 3 spezifische Maßnahmen identifizieren und aufschreiben, die sie ergreifen wollen, um Empathie in ihre täglichen Interaktionen mit den Schülern zu integrieren.

### **6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE**

Am Ende dieser Übung werden die Teilnehmer:

- ein größeres Einfühlungsvermögen für ihre Studierenden entwickeln, indem sie über ihre eigenen Erfahrungen als Lernende nachdenken und die Herausforderungen berücksichtigen, mit denen die Studierenden in ihrer Einrichtung konfrontiert sind;
- Herausforderungen, mit denen die Schüler konfrontiert sind, identifizieren und analysieren;
- einen konkreten Aktionsplan erstellen, um Empathie in ihren täglichen Unterricht zu integrieren.