

## BREMSEN, ES IST ROT

**Kernbotschaft:** Zu den Verhaltensweisen von extremistischen und gewalttätigen Gruppen gehören oft Drohgebärden; weniger suchen sie nach Strategien, um Konflikte zu lösen und um unliebsame Gefühle zu bewältigen. Sowohl um junge Leute davon abzuhalten, sich derart zu verhalten als auch um jene, die bereits so handeln, davon wegzubekommen, muss man ihnen Fähigkeiten aufzeigen, wie man mit Gefühlen umgeht, anstatt auf zweckentfremdete Art zu agieren.

**Schlagworte:** Selbstkontrolle, emotionale Intelligenz

**Zusammenfassung:** Diese Selbstkontrolltechnik ist ein Ausgangspunkt, um junge Leute mit emotionaler Intelligenz vertraut zu machen. Selbstkontrolle ist als unsere Fähigkeit zu verstehen, unsere Gefühle zu regulieren, wenn wir uns in unbehaglichen Situationen befinden oder Missverständnisse bzw. Spannungen erleben. In einer alltäglichen Konfliktumgebung ist es wichtig, sich seiner Gefühle bewusst zu sein und die nötigen Selbstkontrollfähigkeiten zu entwickeln, um die unbehaglichen Gefühle zu regulieren und reduzieren.

Modul	Gruppengröße	Gruppenalter	Dauer
• Ausstiegsstrategien	• einzeln • klein	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 Stunde

### Ziele der Aktivität

- Die drei Komponenten der Gefühle analysieren (physisch, kognitiv und verhaltensbezogen) und die Fähigkeit entwickeln, diese zu erkennen (emotionale Selbsterkenntnis).
- Gefühle durch eigene Erfahrungen analysieren und in der Gruppe teilen, um die Identifikation und den Zusammenhalt zu vereinfachen.
- Einige Selbstkontrollmuster kennen, um unangenehme Gefühle in den Griff zu bekommen.

### Beschreibung der Aktivität

**Schritt 1:** Führen Sie mit der Gruppe ein Brainstorming dazu durch, was Gefühle sind. Gehen Sie von den vier Basisgefühlen aus: *Freude*, *Traurigkeit*, *Wut* und *Angst*. Erklären Sie die Gefühle und ihre Komponenten mithilfe des Schemas »Ich denke, ich fühle, ich agiere«, (s. Handout 1 unten), damit die Gruppe versteht, wie das, was wir denken und tun, unsere wahrgenommenen Gefühle beeinflusst.

Nehmen Sie einige Gefühle als Beispiel (Freude, Traurigkeit, Wut etc.) und fragen Sie die Gruppenmitglieder, was sie physisch dabei fühlen (Anspannung, Entspannung, Tränen etc.), was sie dabei denken (z. B. er liebt mich nicht, wenn ich dumm bin; er tut das, um mich zu ärgern etc.) und wie sie dabei agieren würden (z. B. ich schlage ihn; ich haue hier ab; ich verliere den Antriebe, zu flüchten etc.).

**Schritt 2:** Bitten Sie die Teilnehmer, Paare zu bilden. Jedes Paar soll drei Spalten mit den drei Komponenten der Gefühle zeichnen (was hast du gefühlt? – physische Empfindungen; was hast du dir vorgestellt? – Gedanken; was hast du getan? – Verhalten) und folgenden Fragen beantworten:

1. Welche der oben genannten Gefühle hast du in letzter Zeit empfunden? Wut, Angst oder Traurigkeit (oder einen Mix davon).
2. Denke an die Situation und fülle die Tabelle aus:

WAS HAST DU GEFÜHLT?	WAS HAST DU DIR VORGESTELLT?	WAS HAST DU GETAN?
-physische Empfindungen -	-Gedanken-	-Verhalten-

**Schritt 3:** Jedes Paar stellt eins der beschriebenen Gefühle aus seinem Interview dar (Rollenspiel), und der Rest der Gruppe rät, welches Gefühl es ist. Fragen Sie die Gruppenmitglieder, ob es leicht war, die Komponenten ihrer Gefühle zu beschreiben und ob sie es manchmal geschafft haben, sie zu verdrängen. *Welche Strategien haben sie dazu genutzt?*

Betonen Sie den Einfluss von dem, was wir aufgrund unserer Gefühle denken und tun, indem Sie die Beispiele der Gruppe dazu nehmen und bitten Sie alle, Alternativen und Strategien aufzuzeigen, wie man negative Gefühle bewältigen kann. (Z. B.: Was tust du, wenn du nervös bist? Woran können wir denken, um die Nervosität zu reduzieren?)

**Schritt 4:** Für diese Aktivität sollte genug Zeit sein (20-25 Min.) und man sollte die vorigen Schritte gründlich durchgearbeitet haben. Präsentieren Sie eine kurze und leichte Selbstkontrolltechnik, die man in drei Schritten machen kann: »Die Ampel: Stopp!, Denke!, Geh weiter!« (s. Handout -2- unten). Ihr Zweck ist, Gefühle wahrzunehmen und einige Strategien, sie zu bewältigen, in einer Diskussion zu erlernen.

Erklären Sie, dass es viele Techniken gibt, um unsere Gefühle zu regulieren und dass nicht alle in allen Situationen greifen oder bei jedem gleich wirken. Jedoch ist es wichtig, sie zu kennen und zu üben, um die zu finden, die für uns am besten passen. Diese Aktivität beschreibt einige:

1. Präsentieren Sie den ersten Schritt »Stopp« - Rot, der darin besteht, die physischen Empfindungen des Gefühls wahrzunehmen (z. B. angespannt sein, schwer atmen, laut sprechen etc.) und der helfen soll, die Empfindung zu bewältigen. Bitten Sie um Beispiele, wie dies möglich ist und nennen Sie Techniken wie z. B. »Fahre den Ton herunter; trete einen Schritt zurück oder atme 4-4-8«.
2. Der zweite Schritt »Denke!« - Gelb dreht sich darum, wie man automatische oder negative Gedanken erkennt (z. B. es ist immer dasselbe; ich kann nicht mehr etc.) und sich dann Ziele und mögliche Lösungen überlegt. Präsentieren Sie Beispiele von Autosuggestionen, um mit automatischen Gedanken fertig zu werden.
3. Der letzte Schritt, »Geh weiter!« - Grün, fasst die allgemeingültigen Aspekte zusammen und zielt auf die Lösungsfindung ab. Wenn dies nicht klappt, nutzen sie die »Weggehen- oder Gespräch-verschieben-« Technik.

## Benötigte Materialien

Papier, Stifte und Pappe mit der »Ampel-«Technik (s. Handout)

## Methodik

(Selbst-)einschätzung

## Beratung für Trainer

- Passen Sie die Anzahl und den Grad der Analyse dem Alter in der Gruppe und den Erfahrungen der Mitglieder mit Gefühlsentwicklungsübungen an.
- Der Lehrer/Trainer/Gruppenleiter sollte Pappen zum Austeilen an die Teilnehmer vorbereiten, auf denen die Schritte der Technik und Beispiele entsprechender Strategien für jeden Schritt stehen.
- Wir empfehlen, diese Aktivität mit Übungen zu verbinden, die emotionalen Ausdruck und Gefühlsregulierung, Selbstkontrolle und kognitive Verzerrungen (automatische Gedanken oder falsche Gedanken) behandeln.

## Quellen / Literatur

Araujo López, I. (2005). Manual de autocontrol. *Centro de Atención al Menor Alborada*.

## Handzettel

[Handout 1](#)

[Handout 2](#)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*BREMSEN, ES IST ROT*. Abgerufen am Mittwoch May 6, 2026 von insgesamt <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE407/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.