



Franz Petermann  
Nicole Gust

# Emotionale Kompetenzen im Vorschulalter fördern

Das EMK-Förderprogramm

# **Emotionale Kompetenzen im Vorschulalter fördern**



**Franz Petermann  
Nicole Gust**

# **Emotionale Kompetenzen im Vorschulalter fördern**

Das EMK-Förderprogramm



**Prof. Dr. Franz Petermann**, geb. 1953. Studium der Mathematik und Psychologie in Heidelberg. 1977 Promotion. 1980 Habilitation. Wissenschaftlicher Assistent an den Universitäten Heidelberg und Bonn. 1983-1991 Leitung des Psychosozialen Dienstes der Universitäts-Kinderklinik Bonn, gleichzeitig Professor am Psychologischen Institut. Seit 1991 Lehrstuhl für Klinische Psychologie an der Universität Bremen und seit 1996 Direktor des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation (ZKPR) der Universität Bremen.

**Dr. rer. nat. Nicole Gust**, geb. 1981. 2004-2008 Studium der Psychologie in Bremen. Seit 2012 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation (ZKPR) der Universität Bremen. 2014 Promotion.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel.: +49 551 999 50 0  
Fax: +49 551 999 50 111  
E-Mail: [verlag@hogrefe.de](mailto:verlag@hogrefe.de)  
Internet: [www.hogrefe.de](http://www.hogrefe.de)

Umschlagabbildung: © skynesher – iStock.com by Getty Images  
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar  
Format: PDF

1. Auflage 2016  
© 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2794-2  
ISBN 978-3-8017-2794-9  
<http://doi.org/10.1026/02794-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1. Übersicht über das EMK-Förderprogramm</b> .....	10
<b>2. Einleitung</b> .....	11
<b>3. Theoretische Grundlagen</b> .....	12
3.1 Bereiche der emotionalen Entwicklung .....	12
3.1.1 Emotionswissen .....	12
3.1.2 Emotionsregulation .....	13
3.1.3 Empathie .....	13
3.2 Bedeutung von emotionalen Kompetenzen .....	13
3.2.1 Emotionale Kompetenzen als Entwicklungsressource .....	13
3.2.2 Mangelnde emotionale Kompetenzen als Entwicklungsrisiko .....	14
<b>4. Entwicklung des Förderprogramms</b> .....	16
<b>5. Aufbau und Anwendungsbereich</b> .....	17
<b>6. Praxiserfahrungen und -empfehlungen</b> .....	19
<b>7. Durchführung</b> .....	21
7.1 Allgemeine Hinweise .....	21
7.1.1 Gruppengröße .....	21
7.1.2 Dauer .....	21
7.1.3 Material .....	21
7.2 Spielanleitungen .....	22
7.2.1 Förderbereich 1: Emotionen erkennen und benennen .....	23
7.2.1.1 Spiel 1: Gefühle ordnen .....	23
7.2.1.2 Spiel 2: Der Hampelmann .....	24
7.2.1.3 Spiel 3: Starkes Gefühl – schwaches Gefühl .....	25
7.2.1.4 Spiel 4: Wir färben Gefühle ein .....	27
7.2.1.5 Spiel 5: Ich finde dich ... ..	28
7.2.1.6 Spiel 6: Erkannt oder nicht erkannt? .....	29
7.2.1.7 Spiel 7: Pantomime .....	31



7.2.2	Förderbereich 2: Emotionen mimisch ausdrücken .....	32
7.2.2.1	Spiel 8: Gefühlspuzzle .....	32
7.2.2.2	Spiel 9: Passt, oder passt nicht? .....	33
7.2.2.3	Spiel 10: Mir ist mal was passiert ... ..	34
7.2.2.4	Spiel 11: Wir malen die Gefühle aus .....	35
7.2.2.5	Spiel 12: Wir tanzen .....	36
7.2.2.6	Spiel 13: Wie geht es mir? .....	37
7.2.2.7	Spiel 14: Heute ist der Fernseher kaputt .....	38
7.2.3	Förderbereich 3: Ursachen von Emotionen verstehen .....	39
7.2.3.1	Spiel 15: Verbinden .....	39
7.2.3.2	Spiel 16: Was fühle ich? .....	40
7.2.3.3	Spiel 17: Streiten und vertragen .....	41
7.2.3.4	Spiel 18: Was macht mich ... ..	42
7.2.3.5	Spiel 19: Tanzen macht Spaß .....	43
7.2.3.6	Spiel 20: Ich frage mich ... ..	44
7.2.3.7	Spiel 21: Tiere .....	45
7.2.4	Förderbereich 4: Mit Emotionen umgehen .....	46
7.2.4.1	Spiel 22: Wir gestalten unseren Gruppenraum .....	46
7.2.4.2	Spiel 23: Was könnte helfen? .....	47
7.2.4.3	Spiel 24: Was mache ich, wenn ...? .....	48
7.2.4.4	Spiel 25: Ich kämpfe gegen meine Angst .....	49
7.2.4.5	Spiel 26: Ja du kannst es allen zeigen ... ..	50
7.2.4.6	Spiel 27: Mut-mach-Stein .....	51
7.2.4.7	Spiel 28: Verzaubert .....	53
7.2.5	Förderbereich 5: Prosoziales Verhalten und Empathie zeigen .....	54
7.2.5.1	Spiel 29: Lobbällchen .....	54
7.2.5.2	Spiel 30: Kuschtier .....	55
7.2.5.3	Spiel 31: Was kann ich machen? .....	56
7.2.5.4	Spiel 32: Zauberkasten .....	57
7.2.5.5	Spiel 33: Helferspiel .....	58
7.2.5.6	Spiel 34: Unterschiedliche Blickwinkel .....	59
7.2.5.7	Spiel 35: Gruppentheater .....	60
7.2.6	Förderbereich 6: Selbstregulation .....	61
7.2.6.1	Spiel 36: Aufgepasst .....	61
7.2.6.2	Spiel 37: Das Gegenteil .....	62
7.2.6.3	Spiel 38: Eine lange Geschichte .....	63
7.2.6.4	Spiel 39: Gemeinsam malen .....	64
7.2.6.5	Spiel 40: Stopp-Tanz .....	65
7.2.6.6	Spiel 41: Märchen .....	66
7.2.6.7	Spiel 42: Versteinert .....	67