

Gefühle im Unterricht: Emotionale Sicherheit und Wohlbefinden im Zyklus I fördern

PD Dr. Julia Mori

Abteilung Schul- und Unterrichtsforschung

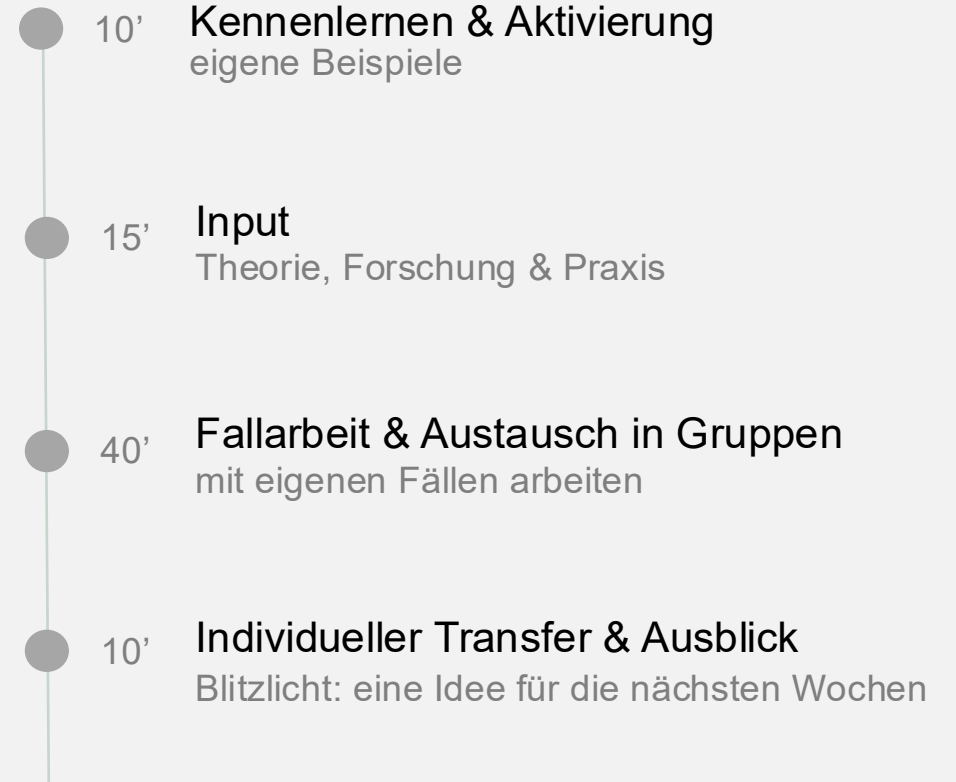
Institut für Erziehungswissenschaft

Universität Bern

Ziel des Subplenums

Die Teilnehmenden...

- ... reflektieren *emotionale Situationen im Schulalltag*.
- ... verstehen zentrale Zusammenhänge zwischen *Emotionen, Wohlbefinden und Lernen*.
- ... kennen konkrete Interventionen zur *Förderung von Emotionsregulation und Wohlbefinden im Unterricht*.
- ... entwickeln gemeinsam praxisnahe *Lösungsansätze für emotionale Alltagssituationen*.
- ... formulieren mindestens *eine konkrete Idee*, die sie in den nächsten Wochen im eigenen Unterricht erproben möchten.



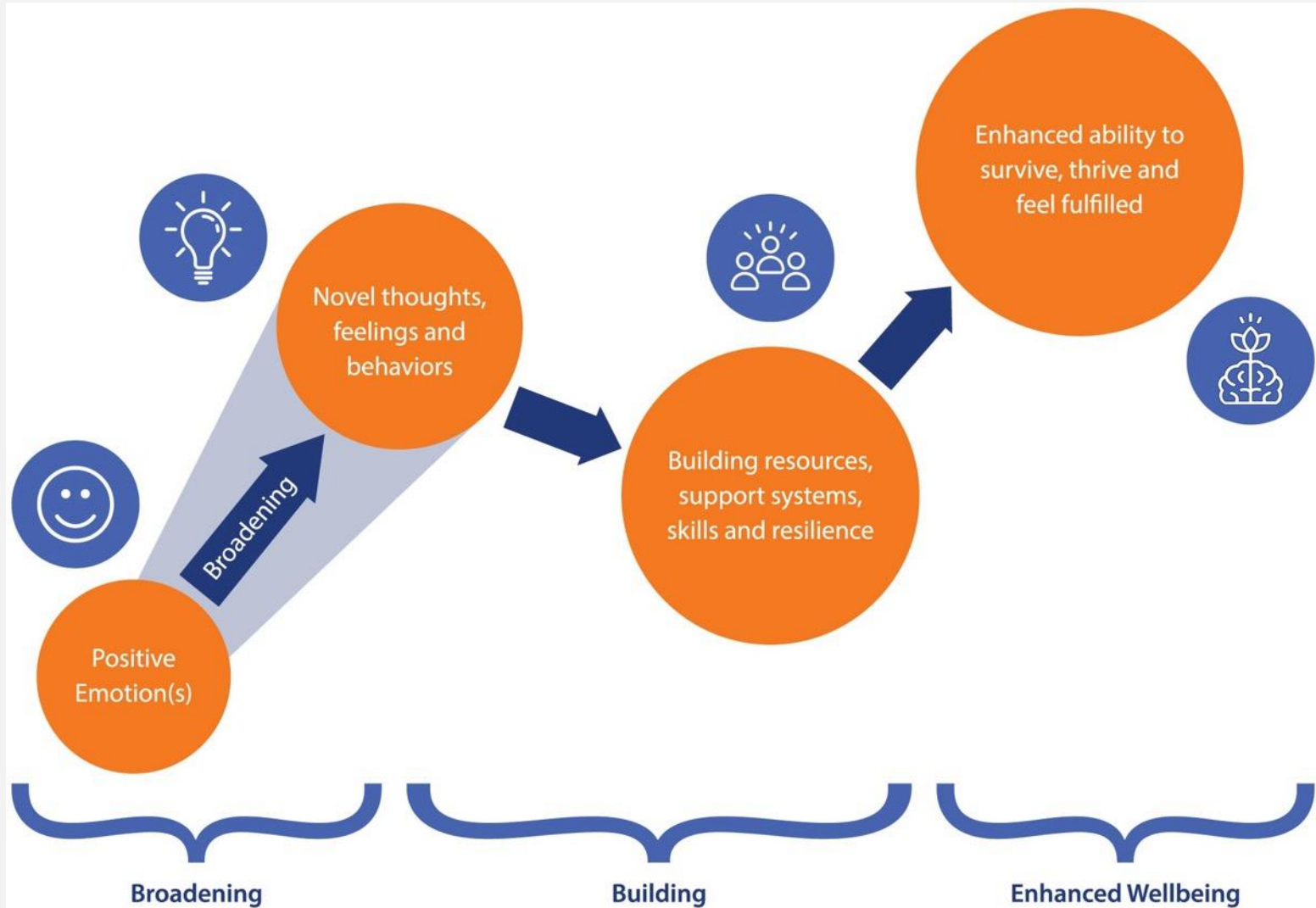
u^b

Input 1: Emotionen,
Lernen & Wohlbefinden

Positive Emotionen, Lernen & Wohlbefinden

Broaden-and-Build-Theorie:

Erfahrungen positiver Emotionen bauen dauerhafte persönliche, kognitive und soziale Ressourcen von Individuen auf und fördern das Wohlbefinden.



Emotionen, Lernen & Wohlbefinden – Wechselbeziehungen



Lehrpersonen



Unterrichtsqualität



Schüler:innen

Wohlbefinden der
Lehrkräfte

- Kompetenz
- Motivation
- Emotionen
- Bewältigung
- Entwicklung
- Anpassungsfähigkeit
- Kooperation
- Gesundheit
- ... der Lehrkräfte

Qualität des Unterrichts:
• professionelle
• zwischenmenschliche

Wohlbefinden,
Lernen und
Entwicklung von
Schüler:innen

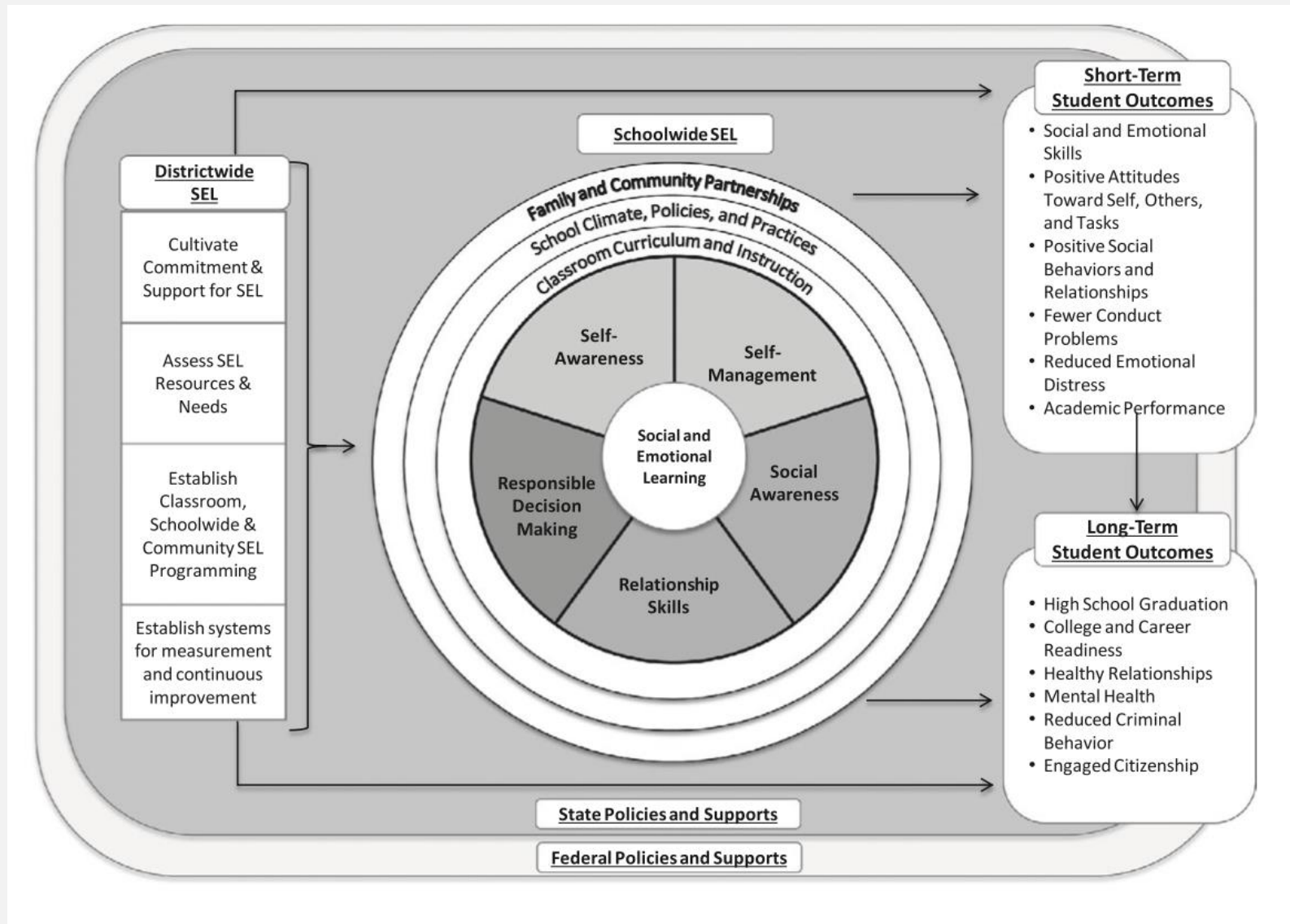
Emotionen, Lernen & Wohlbefinden – Forschungsergebnisse

- *Freude in der Schule* stärkt Engagement und Leistung (Schnell et al., 2025; Xie et al., 2025)
- *Unterstützende Lehrer:innen-Schüler:innen-Beziehungen* (z. B. durch Anerkennung, gelingende Interaktion im Unterricht) sind ein zentraler Hebel für positive Emotionen und Wohlbefinden – auch schon im Kindergarten und in der Primarstufe (Ni, 2025; Ramirez et al., 2025)
- Kinder verstehen Wohlbefinden in der Schule vor allem als *gute Beziehungen* und *sinnvolle Aktivitäten* (Powell et al., 2018; Vujčić et al., 2019)

u^b

Input 2: Förderung
emotionaler Sicherheit &
des Wohlbefindens

CASEL – Whole-School SEL für Wohlbefinden







Programme im SEL-Bereich

SEL-Lehrmittel universell	Autor:innen/Jahr	Kindergarten	1./2.Klasse
Lubo aus dem All! - Vorschulalter	Hillenbrand, Hennemann & Schell (2023)	x	
Lubo aus dem All! 1./2. Klasse	Hillenbrand, Hennemann, Hens & Hövel (2022)		x
Verhaltenstraining für Schulanfänger	Petermann, Natzke, Gerken & Walter (2016)		x
Verhaltenstraining in der Grundschule	Petermann, Koglin, von Marées & Petermann (2019)		x
EMK-Förderprogramm: Emotionale Kompetenzen im Vorschulalter fördern	Petermann & Gust (2016)	x	
Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen - PRiGS	Fröhlich-Gildhoff, Kerscher-Becker & Fischer (2020)		x
Verhaltenstraining im Kindergarten	Koglin & Petermann (2013)	x	
Prävention und Resilienzförderung im Kindergarten - PRiK	Fröhlich-Gildhoff et al. (2021)	x	

Eine systematische Übersichtsarbeit mit Meta-Analyse von 90 schulbasierten SEL-Studien zeigte insgesamt positive Effekte auf *soziale und emotionale Kompetenzen*, *Verhalten*, *Klassenklima* und *Leistung*; besonders günstig sind lehrpersonengeleitete, universelle SEL-Ansätze (Cipriano et al., 2024).

u^b

Beispiel: „Positive Education Programme“ (Niederlande)

-  **Ziel:** Skill-Enhancement für Wohlbefinden + positives Schulklima (Positive Education).
 -  **4 Bausteine:** (1) Werte, (2) „Life Rules“, (3) Wohlbefinden & Engagement, (4) Elternarbeit.
 -  **Looqin:** systematische Beobachtung (5-Punkte-Skala); unter Schwelle → gezielte Intervention; Ressourcenpool mit >100 Aktivitäten.
 -  **Erfolgsfaktoren:** Praxisnahe Strategien; „Bottom-up“/lokale Adaption.
- ★ **Life Rules (Beispiele):**
 - «Jede:r freut sich über ein Kompliment von mir.»
 - «Ich achte auf meine Grenzen und die der anderen.»
 - «Wenn ich etwas tue, denke ich zuerst nach und handle dann.»
 - «Gemeinsam arbeiten zählt an unserer Schule.»
 - «Wir halten Absprachen ein und helfen einander.»

Interventionen für Zyklus I

1. Vorlesen von Geschichtenbüchern mit Mentalisierungs-Gesprächen / Rollenspiel

So geht's: 5-10 Minuten nach dem Vorlesen: „Wie fühlt sich die Figur?“, „Woran sieht man das?“, „Was könnte ihr helfen?“, „Hast du das auch schon erlebt?“ oder eine Szene nachspielen/alternative Reaktion einüben.

Wofür: emotionale Sicherheit, Emotionsverständnis, Perspektivübernahme, prosoziales Verhalten.

Evidenz: Story-basierte Gespräche über Emotionen, Gedanken und Absichten förderten prosoziales Verhalten, Selbstregulierung und sozial-emotionales Vokabular (Armesto Arias et al., 2025; Daunic et al., 2021; Linnavalli et al., 2024)



Interventionen für Zyklus I

2. Emotionswortschatz explizit aufbauen

So geht's: 1-2 Gefühlwörter pro Woche gezielt einführen, z. B. mit Bilderbuch, Gefühlskarte oder Alltagsszene; das Wort mit kindgerechter Definition, Mimik/Körpersprache, offenen Fragen, eigenen Beispielen und Wiederaufnahme im Tagesverlauf einüben.

Wofür: emotionale Sicherheit, Emotionssprache, Selbstregulation.

Evidenz: Emotionswörter helfen Kindern, Gefühle auszudrücken; systematische, sprachgestützte kann Emotionsvokabular sowie sozial-emotionale Kompetenzen verbessern (Dennis et al., 2024; Galligane & Han, 2015).



Interventionen für Zyklus I

3. Dankbarkeitsritual / Positive-Ereignisse-Journal

So geht's: 5-10 Minuten, 1-2-mal pro Woche oder am Tagesende: Kinder schreiben oder malen kurz drei schöne Momente des Tages oder eine Sache, für die sie dankbar sind, und – wenn passend – wem sie dafür danken möchten. Optional teilen 1-2 Kinder freiwillig einen Eintrag.

Wofür: positives Erleben, Wahrnehmung gelingender Momente, emotionale Sicherheit, Wohlbefinden.

Evidenz: Positive-Events- und Dankbarkeits-Journaling im Unterricht sind gut machbar und akzeptiert; Verbesserungen des Wohlbefindens (Stinus et al. (preprint)).



Interventionen für Zyklus I

4. Kurze Team-Routine zur Förderung sozial erwünschten Verhaltens und zur Reduktion von Unterrichtsstörungen ([CW-FIT-Logik](#))

So geht's: 2-3 Klassenregeln visualisieren, Zielverhalten kurz üben, Kinder in Teams, häufiges verhaltensspezifisches Lob bzw. Punkte, kleine gemeinsame Verstärkung am Ende.

Wofür: emotionale Sicherheit durch Vorhersagbarkeit, weniger Störungen, mehr positives Miteinander.

Evidenz: Für CW-FIT gibt es starke Evidenz für positive Effekte auf das Verhalten der Schüler:innen und vielversprechende Evidenz für Verbesserungen der Unterrichtspraxis (Naylor et al., 2018).

CW-FIT

Class-Wide Function-Related Intervention Teams



- Promotes prosocial behavior
- Reduces disruptive behavior
- Positive, structured learning environment

Interventionen für Zyklus I

5. Co-Regulation im Unterricht

- **Wahrnehmen**
Was ist gerade los? Was könnte das Kind fühlen?
- **Sicherheit herstellen**
Ruhige Stimme, Präsenz, klare und warme Reaktion.
- **Gefühle benennen**
„Ich sehe, dass du wütend/enttäuscht/unsicher bist.“
- **Orientierung geben & Lösung entwickeln**
Was hilft jetzt konkret? Was könntest du jetzt tun?
- **Nachbesprechen & aufbauen**
Reflexion + Strategien für zukünftige Situationen.

(Kostøl & Mänty, 2024; Kurki et al., 2016; Silkenbeumer et al., 2018)




Erst Sicherheit – dann Verstehen – dann Handeln – dann Lernen


u^b


Gruppenarbeit: Fallbeispiele


u^b


Gruppenarbeit: Design Thinking Mini-Workshop

 **Aufgabe:** Entwickeln Sie in Kleingruppen eine konkrete, alltagstaugliche Massnahme, um emotionale Sicherheit, Emotionsregulation und Wohlbefinden in der gewählten Situation zu fördern (z. B. Aktion, Ritual, ...).

 **Phase 1:**
Situation wählen
5'

 **Phase 2:**
Gefühle sichtbar machen
10'

 **Phase 3:**
Lösung entwickeln
10'

 **Phase 4:**
Kurz präsentieren
10'
(3'/Gruppe)

Rollen =  Timekeeper ·  Recorder ·  Spokesperson

Gruppenarbeit: Design Thinking Mini-Workshop



Phase 1: Situation wählen 5'

- Wählen Sie eine konkrete Situation aus der „Sammlung der Beispiele“ (Post-its/Cluster), z. B.:
 - Wut / Frust
 - Rückzug
 - Überforderung
 - Überdrehtheit
 - Angst
- Entscheiden Sie sich für eine Alltagssituation, die Sie gut kennen.


Gruppenarbeit: Design Thinking Mini-Workshop




Phase 2: Gefühle sichtbar machen 10'

- Welche Gefühle sind beim Kind, bei der Lehrperson und in der Klasse sichtbar oder wahrscheinlich?
- Woran erkennt man diese Gefühle (z. B. Verhalten, Körpersprache, Sprache)?
- Was könnte in diesem Moment zu mehr emotionaler Sicherheit beitragen? (z. B. Co-Regulation, Sprache, Nähe, Struktur)
- Welche Strukturen / Rituale / Absprachen könnten langfristig helfen?

Gruppenarbeit: Design Thinking Mini-Workshop

 **Phase 3:**
Lösung
entwickeln
10'

- Was könnte die Lehrperson sofort konkret tun oder sagen? (1-2 Sätze)
- Welche kleine Routine oder Struktur könnte helfen?
- Wie könnte das Kind unterstützt werden, seine Emotion zu verstehen und zu regulieren?
- Wie wird die Situation für alle Beteiligten sicherer und vorhersehbarer?

 **Phase 4:**
Kurz
präsentieren:
„Praxisimpuls“
10' (3'/Gruppe)

Jede Gruppe stellt kurz vor:

- Situation
- zentrale Gefühle
- entwickelte Massnahme

u^b

Individueller Transfer & Ausblick

Persönliche Takeaways: Was nehme ich mit? (ein Wort oder einen Satz) ·

Welche *konkrete Idee* möchte ich in den nächsten 2-3 Wochen mit meiner Klasse ausprobieren?



Vielen Dank!

Ich wünsche euch...

...Schüler:innen, die sich gesehen und sicher fühlen.

...Lehrpersonen, die Gefühle mit Ruhe und Klarheit begleiten.

...eine Schulkultur, in der Wohlbefinden und Lernen zusammengehören.

- Armesto Arias, M., Neira-Piñeiro, M. D. R., Pasarín-Lavín, T., & Rodríguez, C. (2025). A drama-based intervention to improve emotional intelligence in early childhood education: Armesto Arias et al. *European Journal of Psychology of Education*, 40(1), 13. <https://doi.org/10.1007/s10212-024-00906-6>
- Cipriano, C., Ha, C., Wood, M., Sehgal, K., Ahmad, E., & McCarthy, M. F. (2024). A systematic review and meta-analysis of the effects of universal school-based SEL programs in the United States: Considerations for marginalized students. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 3, 100029. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100029>
- Daunic, A. P., Corbett, N. L., Smith, S. W., Algina, J., Poling, D., Worth, M., ... & Vezzoli, J. (2021). Efficacy of the social-emotional learning foundations curriculum for kindergarten and first grade students at risk for emotional and behavioral disorders. *Journal of School Psychology*, 86, 78-99. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.03.004>
- Dennis, L., Wade, T., Cole, T., Morsching, D., & Haglund, C. (2024). The effects of shared book reading on the emotional vocabulary development of preschool children. *Vocabulary Learning and Instruction*, 13(2), 1-22.
- Gallingane, C., & Han, H. S. (2015). Words Can Help Manage Emotions: Using Research-Based Strategies for Vocabulary Instruction to Teach Emotion Words to Young Children. *Childhood Education*, 91(5), 351–362. <https://doi.org/10.1080/00094056.2015.1090849>
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491–525.
- Kostøl, E. M. F., & Mänty, K. (2024). Co-regulating the child's emotions in the classroom: Teachers' interpretations of and decision-making in emotional situations. *International Journal of Educational Research*, 127, 102390. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2024.102390>
- Kurki, K., Järvenoja, H., Järvelä, S., & Mykkänen, A. (2016). How teachers co-regulate children's emotions and behaviour in socio-emotionally challenging situations in day-care settings. *International Journal of Educational Research*, 76, 76–88. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.02.002>
- Linnavalli, T., Martikainen, S., Belfrage, F., & Kalland, M. (2024). SAGA: Results of a second trial testing a mentalizing-based reading intervention on children and staff in early childhood education. *Frontiers in Education*, 1284474. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1284474>

- Naylor, A.S., Kamps, D., & Wills, H. (2018). The effects of the cw-fit group contingency on class-wide and individual behavior in an urban first grade classroom. *Education and Treatment of Children* 41(1), 1-30. <https://dx.doi.org/10.1353/etc.2018.0000>.
- Ni, J. (2025). Positive teacher feedback and academic emotions among primary school children in China: A study within the control-value theory framework. *International Journal of Educational Research Open*, 8, 100409. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100409>
- Powell, M. A., Graham, A., Fitzgerald, R., Thomas, N., & White, N. E. (2018). Wellbeing in schools: What do students tell us? *The Australian Educational Researcher*, 45(4), 515–531. <https://doi.org/10.1007/s13384-018-0273-z>
- Ramirez, E. G., Whittaker, J. E., DeCoster, J., Pianta, R. C., & Vitiello, V. E. (2025). Teacher-child relationship quality and kindergarten outcomes: The moderating role of classroom activity settings. *Early Childhood Research Quarterly*, 72, 295–306. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2025.03.004>
- Schnell, J., Saxer, K., Mori, J., & Hascher, T. (2025). Feeling well and doing well. The mediating role of school engagement in the relationship between student well-being and academic achievement. *European Journal of Psychology of Education*, 40(1), 48. <https://doi.org/10.1007/s10212-025-00947-5>
- Silkenbeumer, J. R., Schiller, E. M., & Kärtner, J. (2018). Co-and self-regulation of emotions in the preschool setting. *Early childhood research quarterly*, 44, 72–81. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.02.014>
- Stinus, C., Paris, S., Simar, C., & Shankland, R. (preprint). Positive events vs. gratitude journaling in elementary schools: A mixed-methods trial to measure the effectiveness on children's well-being.
- Vujčić, M.T., Brajša-Žganec, A. & Franc, R. (2019). Children and young peoples' views on well-being: A qualitative study. *Child Ind Res*, 12, 791–819. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9559-y>
- Xie, J., Cho, K. W., Wei, T., Xu, J., & Fan, M. (2025). The effects of academic emotions on learning outcomes: a three-level meta-analysis of research conducted between 2000 and 2024. *Learning and Motivation*, 90, 102109. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2025.102109>