|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Emotionen verstehen - Was fühlst du wirklichÜbungen | erklaerung-und-mehr.org/3136 | Video/Übungen |

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Emotionen |  | (1) | innere Zustände, die Gefühle ausdrücken  |
| (A) | Resilienz |  | (2) | Fähigkeit, Gefühle anderer zu verstehen  |
| (N) | Affekt |  | (3) | Wissen um die eigenen Stärken  |
| (O) | Kognition |  | (4) | unmittelbares, unbewusstes Wissen oder Gefühl  |
| (R) | Intuition |  | (5) | mentale Prozesse des Denkens und Verstehens  |
| (S) | Empathie |  | (6) | starke, oft kurzfristige emotionale Reaktion  |
| (T) | Selbstbewusstsein |  | (7) | Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen  |
| (T) | Achtsamkeit |  | (8) | Kontrolle über eigene Emotionen und Verhalten  |
| (U) | Selbstregulation |  | (9) | bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (E) | Empathie fördert das Verständnis ... |  | (1) | ... für unser tägliches Leben.  |
| (G) | Kognition beeinflusst unsere Entscheidungen ... |  | (2) | ... zwischen Menschen und Kulturen.  |
| (I) | Selbstbewusstsein hilft uns ... |  | (3) | ... in schwierigen Situationen.  |
| (N) | Resilienz stärkt unsere Fähigkeit ... |  | (4) | ... bei der Stressbewältigung.  |
| (T) | Achtsamkeit unterstützt uns ... |  | (5) | ... in unklaren Situationen.  |
| (U) | Intuition kann uns leiten ... |  | (6) | ... mit Herausforderungen umzugehen.  |
| (Z) | Emotionen sind wichtig ... |  | (7) | ... und Handlungen im Alltag.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Fragen (Multiple-Choice)

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit Hilfe der Informationen!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist Empathie?  |
| (P) | Fähigkeit, Gefühle anderer zu verstehen  |
| (R) | Fähigkeit, nur positive Gefühle zu empfinden  |
| (V) | Fähigkeit, eigene Gefühle zu ignorieren  |
| 2. | Was bedeutet Achtsamkeit?  |
| (A) | Vernachlässigung eigener Gefühle und Gedanken  |
| (F) | Bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments  |
| (S) | Unaufmerksamkeit gegenüber der Umgebung  |
| 3. | Was fördert Selbstbewusstsein?  |
| (A) | Wissen um die eigenen Stärken  |
| (N) | Angst vor Misserfolg und Kritik  |
| (R) | Ignorieren der eigenen Schwächen  |
| 4. | Was ist Resilienz?  |
| (N) | Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen  |
| (R) | Vermeidung von Herausforderungen im Leben  |
| (V) | Unfähigkeit, mit Stress umzugehen  |
| 5. | Was beschreibt Kognition?  |
| (A) | Unbewusste Handlungen und Entscheidungen  |
| (N) | Mentale Prozesse des Denkens und Verstehens  |
| (S) | Emotionale Reaktionen auf äußere Einflüsse  |
| 6. | Was ist Intuition?  |
| (E) | Unmittelbares, unbewusstes Wissen oder Gefühl  |
| (R) | Rationale Analyse von Informationen  |
| (V) | Bewusste Entscheidungsfindung in Konflikten  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

*Aufgabenstellung: Gib an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (S) | (V) | 1. Emotionen beeinflussen unser Verhalten und Entscheidungen.  |
| (F) | (Ä) | 2. Emotionen sind immer negativ und schädlich.  |
| (R) | (N) | 3. Selbstbewusstsein bedeutet, arrogant zu sein.  |
| (G) | (R) | 4. Empathie hilft, zwischenmenschliche Beziehungen zu stärken.  |
| (E) | (T) | 5. Selbstbewusstsein fördert das persönliche Wachstum.  |
| (A) | (R) | 6. Achtsamkeit hat keinen Einfluss auf Emotionen.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## 7 Fragen zum Text

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit je einem oder zwei ganzen Sätzen!*

Was sind die Hauptfunktionen von Emotionen?

Wie kann Achtsamkeit im Alltag angewendet werden?

Was sind die Vorteile von Empathie?

Wie kann Selbstbewusstsein gestärkt werden?

Was ist der Zusammenhang zwischen Emotionen und Kognition?

Wie kann Resilienz im Leben entwickelt werden?

Was ist der Unterschied zwischen Affekt und Emotion?

**Emotionen verstehen - Was fühlst du wirklich – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Emotionen |  | (1) | innere Zustände, die Gefühle ausdrücken  |
| (S) | Empathie |  | (2) | Fähigkeit, Gefühle anderer zu verstehen  |
| (T) | Selbstbewusstsein |  | (3) | Wissen um die eigenen Stärken  |
| (R) | Intuition |  | (4) | unmittelbares, unbewusstes Wissen oder Gefühl  |
| (O) | Kognition |  | (5) | mentale Prozesse des Denkens und Verstehens  |
| (N) | Affekt |  | (6) | starke, oft kurzfristige emotionale Reaktion  |
| (A) | Resilienz |  | (7) | Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen  |
| (U) | Selbstregulation |  | (8) | Kontrolle über eigene Emotionen und Verhalten  |
| (T) | Achtsamkeit |  | (9) | bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (A) | (S) | (T) | (R) | (O) | (N) | (A) | (U) | (T) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (Z) | Emotionen sind wichtig ... |  | (1) | ... für unser tägliches Leben.  |
| (E) | Empathie fördert das Verständnis ... |  | (2) | ... zwischen Menschen und Kulturen.  |
| (I) | Selbstbewusstsein hilft uns ... |  | (3) | ... in schwierigen Situationen.  |
| (T) | Achtsamkeit unterstützt uns ... |  | (4) | ... bei der Stressbewältigung.  |
| (U) | Intuition kann uns leiten ... |  | (5) | ... in unklaren Situationen.  |
| (N) | Resilienz stärkt unsere Fähigkeit ... |  | (6) | ... mit Herausforderungen umzugehen.  |
| (G) | Kognition beeinflusst unsere Entscheidungen ... |  | (7) | ... und Handlungen im Alltag.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (Z) | (E) | (I) | (T) | (U) | (N) | (G) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Emotionen verstehen - Was fühlst du wirklich – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist Empathie?  |
| (P) | Fähigkeit, Gefühle anderer zu verstehen  |
| 2. | Was bedeutet Achtsamkeit?  |
| (F) | Bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments  |
| 3. | Was fördert Selbstbewusstsein?  |
| (A) | Wissen um die eigenen Stärken  |
| 4. | Was ist Resilienz?  |
| (N) | Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen  |
| 5. | Was beschreibt Kognition?  |
| (N) | Mentale Prozesse des Denkens und Verstehens  |
| 6. | Was ist Intuition?  |
| (E) | Unmittelbares, unbewusstes Wissen oder Gefühl  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (P) | (F) | (A) | (N) | (N) | (E) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (S) |  | 1. Emotionen beeinflussen unser Verhalten und Entscheidungen.  |
|  | (Ä) | 2. Emotionen sind immer negativ und schädlich.  |
|  | (N) | 3. Selbstbewusstsein bedeutet, arrogant zu sein.  |
| (G) |  | 4. Empathie hilft, zwischenmenschliche Beziehungen zu stärken.  |
| (E) |  | 5. Selbstbewusstsein fördert das persönliche Wachstum.  |
|  | (R) | 6. Achtsamkeit hat keinen Einfluss auf Emotionen.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (S) | (Ä) | (N) | (G) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Fragen und Antworten**

Was sind die Hauptfunktionen von Emotionen?

Emotionen helfen uns, Entscheidungen zu treffen und Beziehungen zu gestalten. Sie beeinflussen unser Verhalten und unsere Wahrnehmung.

Wie kann Achtsamkeit im Alltag angewendet werden?

Achtsamkeit kann durch Meditation, bewusstes Atmen und das Fokussieren auf den Moment praktiziert werden. Es hilft, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern.

Was sind die Vorteile von Empathie?

Empathie fördert das Verständnis und die Verbindung zwischen Menschen. Sie verbessert die Kommunikation und stärkt zwischenmenschliche Beziehungen.

Wie kann Selbstbewusstsein gestärkt werden?

Selbstbewusstsein kann durch positive Selbstgespräche, das Setzen von Zielen und das Erkennen eigener Stärken gefördert werden.

Was ist der Zusammenhang zwischen Emotionen und Kognition?

Emotionen beeinflussen unsere kognitiven Prozesse, wie Denken und Entscheiden. Sie können unsere Wahrnehmung und unser Urteilsvermögen verändern.

Wie kann Resilienz im Leben entwickelt werden?

Resilienz kann durch das Erlernen von Bewältigungsstrategien, soziale Unterstützung und positive Denkmuster entwickelt werden.

Was ist der Unterschied zwischen Affekt und Emotion?

Affekt ist eine kurzfristige, intensive emotionale Reaktion, während Emotionen länger anhaltende Gefühle sind.