



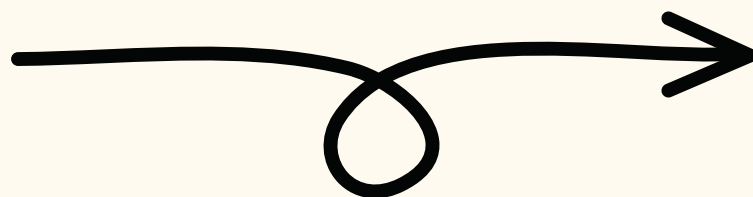
Co-funded by  
the European Union



AGDISTIS



# Emotionale Intelligenz **Reflexionsjournal**



2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



INDEPCIE



Co-funded by  
the European Union

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.

### Editor

Victoria Shapkarina Rachiba, INDEPCIE

### Autorin

Victoria Shapkarina Rachiba, INDEPCIE

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission im Rahmen des Erasmus+-Projekts „AGDISTIS – Emotionale Intelligenz und Intervention bei nicht-normativem Verhalten und geschlechtsspezifischem Mobbing“, Nr. 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432, durchgeführt.

© Juni 2023 – INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaaokulu, Skill Up Srl, VAEV R&D, Colegio Séneca S.C.A, Istituto d'Istruzione Superiore „Margherita Hack“.

### Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

**Namensnennung** – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

**Weitergabe unter gleichen Bedingungen** – Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

**Keine weiteren Einschränkungen** – Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by  
the European Union

# WILLKOMMEN BEI DEINEM PERSÖNLICHEN REFLEXIONS JOURNAL

Dieses Tagebuch ist dein persönlicher Raum, um deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu erforschen und zu reflektieren. Indem du deine Reflexionen aufschreibst, gewinnst du ein besseres Verständnis von dir selbst und deinen Emotionen. Das Tagebuchschreiben kann dir helfen, deine emotionale Intelligenz zu entwickeln und zu lernen, deine Emotionen auf positive Weise zu steuern. Wir werden dich auch in die positive Psychologie einführen, einen Bereich, der sich auf deine Stärken und dein Wohlbefinden konzentriert.

Nutze dieses Tagebuch, um mehr über dich selbst herauszufinden und dich auf eine Weise weiterzuentwickeln, die dir wichtig ist. Jeder Abschnitt enthält Anregungen und Übungen, die dir dabei helfen sollen, gründlich über verschiedene Aspekte deines Lebens nachzudenken.

Denke daran, dass es hier keine richtigen oder falschen Antworten gibt – nur deine ehrlichen Überlegungen.

Folgendes wirst du erkunden:

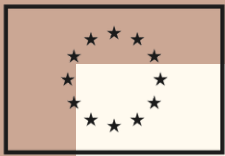
Abschnitt 1: Emotionale Intelligenz erforschen

Abschnitt 2: Positive Psychologie und Du

Abschnitt 3: Geschlechtsidentität und -ausdruck

Abschnitt 4: Mit nicht-normativem Verhalten umgehen

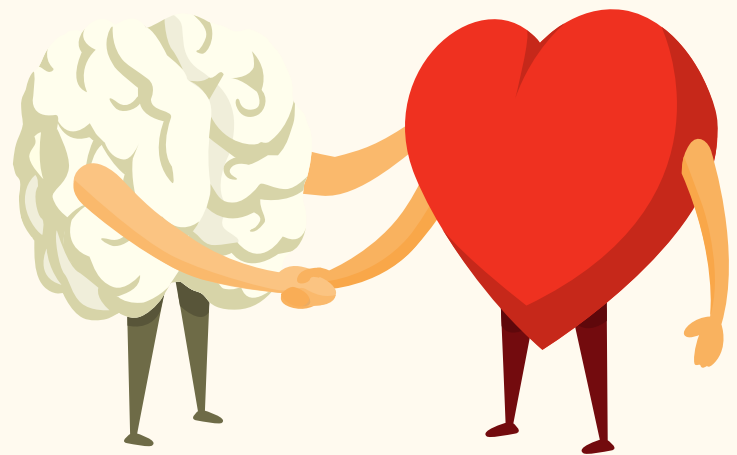
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by  
the European Union

## ABSCHNITT 1

# Emotionale Intelligenz erforschen



Emotionale Intelligenz (EI) ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu verstehen und zu steuern sowie die Emotionen anderer zu erkennen und zu beeinflussen. Diese Fähigkeit ist entscheidend für den Aufbau starker Beziehungen und den effektiven Umgang mit sozialen Situationen.



Co-funded by  
the European Union

## EMOTIONEN ERKENNEN

Denke an eine Situation zurück, in der du vor Kurzem eine starke Emotion (z. B. Glück, Trauer oder Wut) empfunden hast. Was hat diese Emotion ausgelöst, und wie hast du darauf reagiert?

Beschreibe eine Situation, in der es dir schwerfiel, dich in die Gefühle einer anderen Person hineinzusetzen. Was hast du getan, und wie ist es ausgefallen?



Co-funded by  
the European Union

## EMOTIONEN MANAGEN

Denke an einen Moment zurück, in dem du dich beruhigen konntest, nachdem du dich aufgereggt hattest. Welche Techniken hast du verwendet, und waren sie wirksam?

Schreibe über eine Situation, in der du einem Freund geholfen hast, mit seinen Emotionen umzugehen. Wie hast du ihn unterstützt, und was hast du aus dieser Erfahrung gelernt?



Co-funded by  
the European Union

## EMOTIONEN POSITIV NUTZEN

Denke darüber nach, wie du deine Emotionen nutzt, um dich selbst zu motivieren. Beschreibe eine Situation, in der deine Emotionen dich dazu getrieben haben, etwas zu erreichen.

Erinnere dich an eine Situation, in der du einen Konflikt mit Empathie gelöst hast. Wie hat dir das Verständnis für die Gefühle der anderen Person geholfen, eine Lösung zu finden?



Co-funded by  
the European Union

## BEZIEHUNGEN AUFBAUEN

Beschreibe eine Situation, in der deine emotionale Intelligenz dir geholfen hat, eine neue Beziehung aufzubauen oder eine bestehende zu verbessern. Was hast du getan, das einen Unterschied gemacht hat?

Denke an eine Beziehung, in der die Emotionen oft hochkochen. Wie kannst du deine emotionale Intelligenz nutzen, um mit solchen Situationen besser umzugehen?

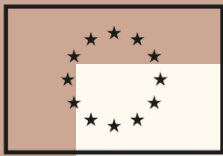




Co-funded by  
the European Union

# REFLEXIONSÜBUNG

Schreibe über eine Situation, in der du dich kürzlich missverstanden gefühlt hast oder Schwierigkeiten hattest, deine Emotionen zu kontrollieren. Überlege, wie du das, was du über emotionale Intelligenz gelernt hast, anwenden könntest, um in Zukunft besser damit umzugehen.

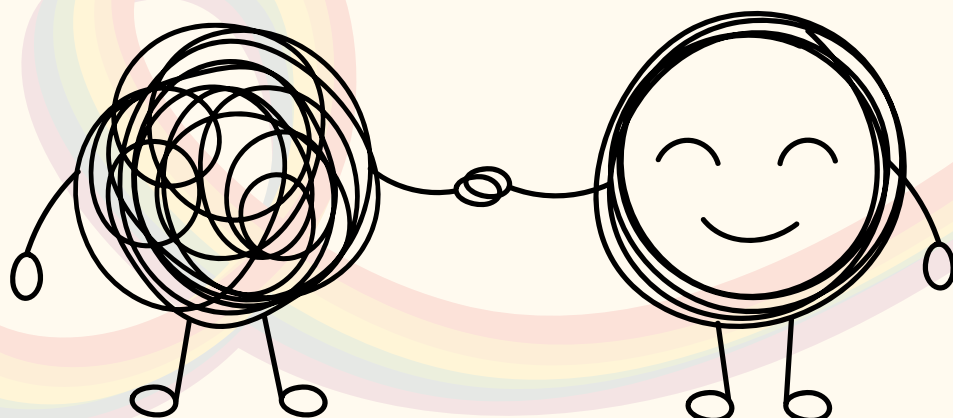


Co-funded by  
the European Union

## ABSCHNITT 2

# Die positive Psychologie und Du

Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung dessen, was das Leben lebenswerter macht. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Stärken, Tugenden und Faktoren, die zu einem erfüllten Leben beitragen. Dieser Abschnitt führt dich in Schlüsselkonzepte wie Dankbarkeit, Belastbarkeit und Wohlbefinden ein und hilft dir, diese Ideen auf dein eigenes Leben anzuwenden.





Co-funded by  
the European Union

## DANKBARKEIT

Liste drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Wie machen diese Dinge dein Leben besser?

Denke an eine Situation zurück, in der sich deine Beziehung verbessert hat, weil du jemandem gegenüber Dankbarkeit zum Ausdruck gebracht hast. Was hast du gesagt, und wie hat die Person reagiert?



Co-funded by  
the European Union

## WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

Schreibe über eine Herausforderung, der du dich stellen musstest, und wie du sie bewältigt hast. Auf welche Stärken hast du dich verlassen, und was hast du über dich selbst gelernt?

Beschreibe eine Situation, in der du dich von einem Rückschlag erholt hast. Was hat dir dabei geholfen, dich zu erholen, und wie bist du durch diese Erfahrung gewachsen?



Co-funded by  
the European Union

## STÄRKEN

Identifiziere eine persönliche Stärke, auf die du stolz bist. Beschreibe eine Situation, in der dir diese Stärke zum Erfolg verholfen hat.

Überlege, in welchem Bereich du dich verbessern möchtest. Wie kannst du deine vorhandenen Stärken nutzen, um an diesem Bereich zu arbeiten?



Co-funded by  
the European Union

## WOHLBEFINDEN

Denke über Aktivitäten oder Gewohnheiten nach, die zu deinem Wohlbefinden beitragen. Wie kannst du mehr davon in deinen Alltag integrieren?

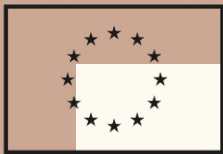
Schreibe über einen Moment, in dem du dich wirklich glücklich gefühlt hast. Was hast du getan, und wie kannst du mehr solcher Momente schaffen?



Co-funded by  
the European Union

# REFLEXIONSÜBUNG

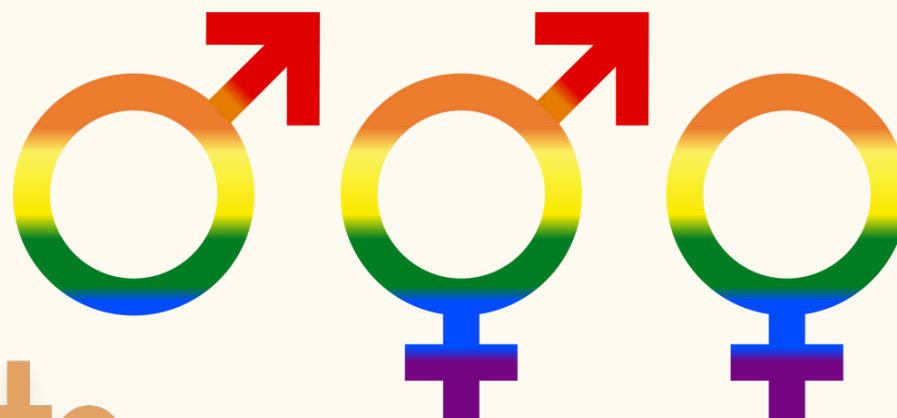
Wähle ein Prinzip der positiven Psychologie (Dankbarkeit, Belastbarkeit, Stärken oder Wohlbefinden) und schreibe darüber, wie du es auf eine aktuelle Herausforderung in deinem Leben anwenden kannst.



Co-funded by  
the European Union

## ABSCHNITT 3

# Geschlechts- identität und -ausdruck



Geschlechtsidentität und -ausdruck sind wichtige Teile deiner Persönlichkeit. Dieser Abschnitt hilft dir, über deine eigenen Erfahrungen mit dem Geschlecht und deinem Ausdruck nachzudenken. Das Verstehen und Annehmen deiner Geschlechtsidentität ist ein wichtiger Teil des emotionalen Wohlbefindens.





Co-funded by  
the European Union

## ERFORSCHUNG DER GESCHLECHTSIDENTITÄT

Wie verstehst du derzeit deine Geschlechtsidentität? Schreibe darüber, was sie für dich bedeutet und wie sie sich im Laufe der Zeit entwickelt hat.

Beschreibe einen Moment, in dem du dir deiner Geschlechtsidentität besonders bewusst warst. Wie hast du dich dabei gefühlt, und was hast du aus dieser Erfahrung gelernt?



Co-funded by  
the European Union

## GESCHLECHT AUSDRÜCKEN

Denke darüber nach, wie du dein Geschlecht im Alltag zum Ausdruck bringst. Gibt es Möglichkeiten, dich so auszudrücken, dass du dich authentischer fühlst?

Schreibe über eine Situation, in der dein Geschlechtsausdruck nicht den Erwartungen anderer entsprach. Wie bist du mit der Situation umgegangen, und was hast du daraus gelernt?



Co-funded by  
the European Union

## MIT VORURTEILEN UMGEHEN

Denke an eine Situation zurück, in der du dich aufgrund deiner Geschlechtsidentität oder deines Geschlechtsausdrucks verurteilt gefühlt hast. Wie hast du reagiert, und welche Unterstützung hast du als hilfreich empfunden?

Beschreibe eine Situation, in der du dich für dich selbst oder andere in Bezug auf Geschlechtsidentität oder -ausdruck eingesetzt hast. Wie fühlte es sich an, für Akzeptanz einzutreten?



Co-funded by  
the European Union

## UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Wer sind die Menschen in deinem Leben, die dein Verständnis deiner Geschlechtsidentität unterstützen? Wie zeigen sie ihre Unterstützung?

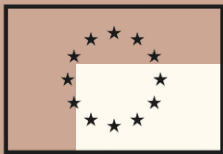
Schreibe über eine Community oder Gruppe, die dir geholfen hat, dich mit deiner Geschlechtsidentität wohler zu fühlen. Was an dieser Gruppe ist unterstützend und einladend?



Co-funded by  
the European Union

# REFLEXIONSÜBUNG

Stelle dir eine Zukunft vor, in der du dich mit deiner Geschlechtsidentität und deinem Geschlechtsausdruck vollkommen wohlfühlst. Schreibe deinem zukünftigen Ich einen Brief darüber, wie du dorthin gekommen bist und welchen Rat du ihm geben würdest.



Co-funded by  
the European Union

## ABSCHNITT 4

# Mit nicht- normativem Verhalten umgehen

Nichtnormatives Verhalten und nichtnormative Identitäten stellen häufig traditionelle Erwartungen in Frage und können schwer zu handhaben sein.

Dieser Abschnitt soll dir dabei helfen, über deine Erfahrungen mit nicht-normativem Verhalten nachzudenken und Strategien zu erlernen, mit denen du damit umgehen und erfolgreich sein kannst.





Co-funded by  
the European Union

## NICHT-NORMATIVES VERHALTEN

### VERSTEHEN

Denke darüber nach, was nicht-normatives Verhalten für dich bedeutet.  
Wie hast du es in deinem Leben erlebt oder beobachtet?

Beschreibe eine Situation, in der du oder jemand, den du kennst, nicht normativ gehandelt hat. Wie war die Reaktion, und wie hast du dich dabei gefühlt?



Co-funded by  
the European Union

## UMGANG MIT MOBBING UND AUSGRENZUNG

Denke an eine Situation zurück, in der du aufgrund nicht normgerechten Verhaltens ausgeschlossen oder gemobbt wurdest. Wie bist du damit umgegangen, und was könntest du in Zukunft anders machen?

Schreibe über einen Moment, in dem du jemandem geholfen hast, der gemobbt oder ausgeschlossen wurde. Was hast du getan, und welche Auswirkungen hatte das auf die Situation?





Co-funded by  
the European Union

## AKZEPTANZ UND RESILIENZ AUFBAUEN

Beschreibe, wie du gelernt hast, nicht-normative Aspekte deiner selbst zu akzeptieren und anzunehmen. Was hat dir dabei geholfen, diese Akzeptanz aufzubauen?

Denke über Strategien nach, die dir helfen, bei Kritik oder Ausgrenzung widerstandsfähig zu bleiben. Wie kannst du diese Strategien stärken?



Co-funded by  
the European Union

## UNTERSTÜTZUNG SUCHEN UND ANBIETEN

Wer sind die Personen oder Ressourcen, die dir helfen, mit nicht-normativem Verhalten umzugehen? Wie unterstützen sie dich?

Überlege, wie du anderen, die mit nicht-normativem Verhalten zu kämpfen haben, eine Stütze sein kannst. Beschreibe, wie du helfen kannst.



Co-funded by  
the European Union

# REFLEXIONSÜBUNG

Beschreibe eine aktuelle Herausforderung im Zusammenhang mit nicht-normativem Verhalten und wie du damit umgegangen bist. Denke darüber nach, was du gelernt hast und wie du diese Lektionen auf zukünftige Situationen anwenden kannst.



Co-funded by  
the European Union

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.



**AGDISTIS**

**DANKE  
SCHÖN!**

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



**INDEPCIE**