

START NOW

SKILLSTRAINING ZUR VERBESSERUNG DER EMOTIONSREGULATION

ANGEBOT FÜR SCHULEN UND JUGENDHEIME

WAS IST START NOW?

START NOW ist ein Skillstraining zur Verbesserung der Emotions-regulation für Mädchen und Jungen im Alter von 12-18 Jahren. Jugendliche lernen, wie sie wirksame Strategien einsetzen können, um ihre Ziele nicht aus den Augen zu verlieren – mit oder trotz Schwierigkeiten mit Emotionen. Das Programm wurde in Amerika entwickelt und in Europa von Professor Stadler adaptiert und im Rahmen einer von der EU finanzierten Studie überprüft.

WAS IST DAS ZIEL VON START NOW?

START NOW steht für Slow down, Take a distance, Accept, Respect and Take action.

Ziele sind: Verständnis der Entstehung von Emotionen, Verbesserung der Emotionsverarbeitung und -regulation, Umgang mit stressauslösenden Situationen, Förderung der Achtsamkeit sowie respektvoller Umgang gegenüber eigenen und fremden Bedürfnissen

Weitere Informationen finden Sie unter www.istartnow.ch

BEISPIEL FÜR EINE SITZUNG: GRUNDWISSEN ZU EMOTIONEN


Sitzung 1
Grundwissen zu Emotionen

Emotionen begleiten uns jeden Tag. Ohne Emotionen würden wir nicht überleben. Und trotzdem wissen wir gar nicht so viel über Emotionen.


Gruppendiskussion

Welche Emotionen kennt ihr? Wie kann man Emotionen innerlich und äußerlich erkennen und beschreiben? Wozu können Emotionen helfen?

Was nimmst Du aus der Diskussion mit?

 Schau dir ein Video an

Offenbar kennen wir ganz viele unterschiedliche Emotionen. Wir können sie mit dem Gesichtsausdruck und der Körpersprache erkennen.

 Höre das Zitronenexperiment

Das Zitronenexperiment zeigt etwas über Emotionen. Das Experiment zeigt uns über Gefühle.

Gruppendiskussion

Theorie

Einführung: Wodurch werden Emotionen ausgelöst?

Wie viele Menschen denken, dass Emotionen folgende Masse entstehen:

```

    graph LR
      A[Etwas passiert] --> B[Automatische emotionale Reaktion]
  
```


Aber auch hier spielt unsere Denkmachine eine wichtige Rolle:

```

    graph LR
      A[Etwas passiert (Auslöser)] --> B[Denkmachine am Arbeit] --> C[Emotion]
  
```

Ein Beispiel aus dem Alltag:

Emma und das umgeschüttete Glas



Emma ist in der Cafeteria. Ihr Glas mit dem Kirscheis umschüttet. Emma ist nicht auf dem Boden.

Stell Dir die Situation einmal genau vor und versuche, die einzelnen Schritte auf dem Weg zu Emmas Emotionen zu beschreiben:

Was ist passiert?

Welche Bewertungen könnte Emma gemacht haben, welche Gedanken sind ihr wohl durch den Kopf gegangen?

Wie hat sie sich schliesslich gefühlt?

Emma und das umgeschüttete Glas

Einführungsgeschichte

Zusätzlich beinhaltet

jede Sitzung:

- ❖ Gedankenanalyse
- ❖ Achtsamkeits-übung
- ❖ Spiele
- ❖ Videos
- ❖ ...

Life-Übungen

Auslöser →


Wir nennen diesen Ablauf von Auslöser über Gedankenmaschine zu Emotion, das ABC der Gefühle! Wir kommen im Training noch ausführlich darauf zurück.

ABC

Gruppendiskussion

Kennst Du ähnliche Beispiele aus Deinem Alltag? Das Gedanken Deiner Gefühle beeinflusst haben?

Was nimmst Du aus der Diskussion mit?

 LIFE-ÜBUNGEN: Mache bis nächster Sitzung die 3 online-Life-Übungen von Sitzung 1.

KONTAKT:

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel UPK
Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik KJPK
Forschungsabteilung
Schanzenstrasse 13
CH-4056 Basel

Leitung START NOW

Prof. Dr. Christina Stadler
christina.stadler@upkbs.ch, 061 265 89 70
www.istartnow.ch

Projektleitung START NOW Gesundheitsförderung Schweiz

PD Dr. Noortje Vriends
noortje.vriends@upkbs.ch, 061 265 8973