

Seminarplan C2: Emotionen – Mit dem Rad und zu Fuß sicher unterwegs (45 Minuten)

Nr. Arbeitsschritt	Methode	Medien	Zeit
<p><b>1 Einführung</b></p> <p>Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erläutern Sie den Anlass sowie die Themen des Seminars.</p> <p>Fragen Sie per Handzeichen ab, wer das Rad auch für sportliches Training nutzt (Rennrad/ Mountainbike). Diese Information können Sie bei der Zuordnung der Arbeitsblätter im Arbeitsschritt 3 berücksichtigen.</p>	Kurzreferat	Chart 1	3'
<p><b>2 Die Bedeutung von Emotionen</b></p> <p>„Ich möchte Ihnen zunächst ein kurzes Video zeigen. Dabei geht es um Autofahrer. Es lässt sich jedoch gut daran zeigen, wie Emotionen entstehen und wie sie wirken.“</p> <p>Erläutern Sie kurz, welche Emotionen hier eine Rolle spielten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angst und Euphorie bei der Mutter,</li> <li>- Gelassenheit, Entsetzen, Angst und Ungeduld bei dem Vater,</li> <li>- Frustration, Wut, Rache und Aggression bei dem Bedrängten.</li> </ul> <p>Erklären Sie anhand des Charts den Begriff der Emotion. Gehen Sie darauf ein, dass es eine Vielzahl von Emotionen gibt.</p> <p>Geben Sie das Arbeitsblatt 1 aus.</p> <p>„Bitte schauen Sie sich die auf dem Blatt genannten Emotionen an und überlegen Sie, wie stark diese Emotionen jeweils auf Sie wirken würden. Bringen Sie diese in eine Rangfolge.“</p> <p>Warten Sie, bis die Teilnehmenden zu einem Ergebnis gekommen sind.</p> <p>„Welche Emotionen haben Sie an die oberste, an die zweite und an die dritte Stelle gesetzt?“</p> <p>Lassen Sie die Teilnehmenden per Zuruf antworten.</p> <p>Zeigen Sie anhand des Charts, wie eine Rangfolge aussehen könnte. Gehen Sie aber auch darauf ein, dass nicht jede Emotion in jeder Situation auf alle Personen gleich wirkt. Nennen Sie die im Straßenverkehr vermutlich am häufigsten vorkommenden Emotionen Angst, Ärger und Wut.</p> <p>Erläutern Sie das Aufschaukeln der Emotionen am Beispiel des Videos. Mithilfe von Chart 4 können Sie mit mehreren Klicks die Entwicklung der Situation Schritt für Schritt nachvollziehen. Die beiden Beteiligten reagieren im Video jeweils auf das Handeln des anderen. So schaukeln sich die Emotionen gegenseitig auf.</p> <p>Machen Sie deutlich, dass nicht die Emotion selbst gefährlich ist, sondern ihre Intensität.</p>	Kurzvortrag	Chart 2	15'
	Einzelarbeit	Arbeitsblatt 1	
	Gespräch		
		Chart 3	
		Chart 4	

### 3 Verhaltensentscheidungen in konkreten Situationen

„Ich möchte nun mit Ihnen anhand einiger Beispiele besprechen, wie Emotionen bei der Verkehrsteilnahme mit dem Rad oder zu Fuß entstehen und welche Auswirkungen Sie haben können.“

Bitte Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die auf den Arbeitsblättern dargestellten Situationsbeispiele in Zweier-Teams zu bearbeiten.

Entsprechend der Anzahl der Teilnehmenden werden die Arbeitsblätter mehrfach vergeben. Wenn sich bei der Abfrage in Arbeitsschritt 1 gezeigt hat, dass aktive Radsportlerinnen oder -sportler unter den Teilnehmenden sind, geben Sie anstelle von Arbeitsblatt 4 Arbeitsblatt 5 aus.

AB 2: Wohnstraße/Dicht auffahrender Pkw

AB 3: Rad-/Fußweg/Mountainbikes hinter zu Fuß Gehenden

AB 4: Stadt/Rechtsabbiegender Pkw kreuzt Radfahrspur

Alternativ:

AB 5: Landstraße/Radfahrgruppe

Bitte Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach der Team-Arbeitszeit (5 - 7 Min.) um ihre Ergebnisse. Zeigen Sie dazu das entsprechende Foto auf dem Chart und lesen Sie die Situationsbeschreibung von dem Arbeitsblatt vor. Die auf dem Chart dargestellten Handlungsmöglichkeiten zeigen Sie erst dann, wenn das Zweier-Team zu Frage 3 des Arbeitsblattes Stellung nimmt.

Pro Arbeitsblatt berichtet ein Zweier-Team. Falls weitere Teams das gleiche Arbeitsblatt bearbeitet haben, bitten Sie diese gegebenenfalls um Ergänzungen.

Falls genügend Zeit zur Verfügung steht, zeigen Sie zur Abrundung der Diskussion bei dem Beispiel von Arbeitsblatt 2 das Video 5 mit dem Kommentar des Juristen.

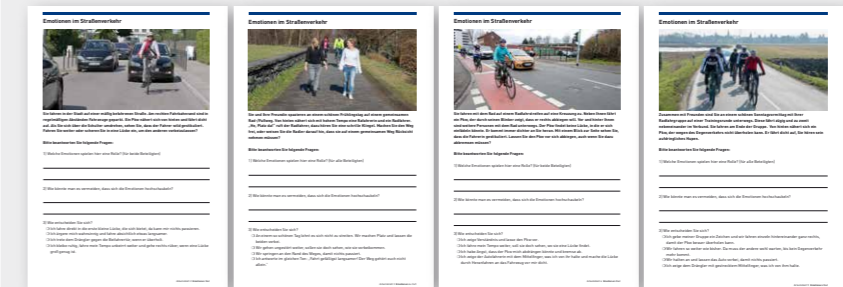
Teamarbeit

Gespräch

Arbeitsblätter 2 - 5

Charts 5 - 8

Video 5



20'

### 4 Emotionen unter Kontrolle halten

„Was tun Sie, wenn Sie merken, dass Sie wütend oder ärgerlich werden?“

Lassen Sie einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten, wie sie mit aufkommenden Emotionen umgehen.

Erläutern Sie dann anhand von Chart 9 und 10 die Möglichkeiten zur Beeinflussung der Emotionsentstehung:

- Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- Vermeidung und gelassener Umgang mit Zeitdruck
- Perspektivenwechsel
- Positive Gedanken

Gespräch

Kurzvortrag

Charts 9 - 10



5'

Gehen Sie dann anhand von Chart 11 und 12 auf die Möglichkeiten ein, aufkommende Emotionen unter Kontrolle zu halten oder die Handlungsimpulse abzuschwächen:

- Gedankenstopp
- Mentales Training
- Was nützt allen?

Charts 11 - 12

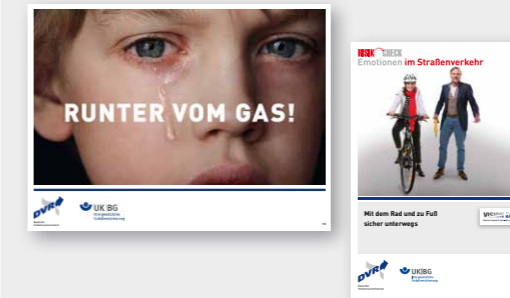


## 5 Abschluss

Bedanken Sie sich bei den Teilnehmenden für ihre Mitarbeit. Falls das Handout zur Verfügung steht, geben Sie dieses aus. Weisen Sie abschließend auf die Quintessenz des Bausteins hin:

„Bitte denken Sie daran: Emotionen können gefährlich werden und im schlimmsten Fall zu einem Unfall führen. Das muss jedoch nicht sein, denn Emotionen lassen sich kontrollieren. Am besten fahren Sie mit Gelassenheit und Souveränität. In diesem Sinne: Kommen Sie gut und sicher nach Hause!“

Chart 13  
gegebenenfalls  
Handout



2'