

# Empathiefähigkeiten

## Aktivitätsleitfaden Klasse 3-5



# Know Your Neuro

### Quizfragen

1) Welche zwei Arten von Empathie werden im Video besprochen?

- A. Handeln und Fühlen
- B. Denken und Fühlen**
- C. Handeln und Denken
- D. Handeln und Tun

2) Empathie entsteht, wenn wir:

- A. Kann fühlen, was jemand anderes fühlt.**
- B. Kann sich vorstellen, was jemand anderes denkt.
- C. Kann nicht verstehen, was andere denken und fühlen.
- D. Andere nach ihren Gedanken und Gefühlen beurteilen.

3) Empathie im Denken entsteht, wenn wir:

- A. Kann fühlen, was jemand anderes fühlt.
- B. Kann sich vorstellen, was jemand anderes denkt.**
- C. Kann nicht verstehen, was andere denken und fühlen.
- D. Andere nach ihren Gedanken und Gefühlen beurteilen.

4) Wie heißen die Gehirnzellen, die in unserem Gehirn aufleuchten, wenn Was fühlen oder tun andere Leute?

- A. Lächelnde Neuronen
- B. Traurige Neuronen
- C. Glasneuronen
- D. Spiegelneuronen**

5) Warum haben wir Spiegelneuronen?

- A. Um zu erfahren, warum Menschen Dinge tun
- B. Um zu lernen, wie Menschen Dinge tun
- C. Um zu erfahren, wie sich die Menschen fühlen
- D. Alles oben Genannte**

6) Welche Vorteile bietet der Aufbau von Empathiefähigkeiten?

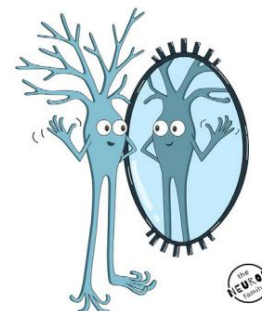
- A. Weniger Depressionen und weniger Freunde
- B. Weniger Depressionen und mehr Freunde**
- C. Weniger soziale Bindungen
- D. Mehr Einsamkeit und weniger soziale Kontakte

7) Welche vier Schritte beschreibt Brené Brown, um Empathie aufzubauen?

- A. Versetze dich in die Lage anderer, bevor du sie beurteilst.
- B. Sich in die Lage anderer versetzen, zuhören, ihre Gefühle erkennen und ihre Gefühle mitteilen**
- C. Ihre Gefühle ignorieren und sie unterbrechen
- D. Teilen Sie Ihre Einschätzung über sie mit.

8) Um Empathiefähigkeiten aufzubauen, sollten wir laut Kontakttheorie Folgendes tun:

- A. Bleiben Sie zu Hause und isolieren Sie sich oder seien Sie allein.
- B. Neue Leute kennenlernen, mehr unternehmen, weniger Kontakte knüpfen
- C. Neue Leute kennenlernen, mehr unternehmen, mehr Kontakte knüpfen**
- D. Kontaktieren Sie Menschen ausschließlich über Technologie.



Mirror Neuron

## Aktivitäten

### Wie würdest du...Aktivität Nr. 1

Die Schüler sollen sich paarweise gegenseitig die folgenden Fragen stellen und die Antworten vergleichen. Antworten:

- Wie fühlen Sie sich, wenn jemand versucht er, dich zu mobben?
- Welche Gefühle hast du, wenn dich jemand umarmen will?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie verlieren? Etwas oder jemanden, den du liebst?
- Was empfindest du, wenn du allein beim Mittagessen sitzt? • Wie fühlst du dich, wenn jemand neckt er dich wegen deines Aussehens?
- Welche Gefühle kommen in Ihnen hoch, wenn Ihnen jemand sagt, dass er Sie liebt?

### Perspektivenwechsel-Aktivität Nr. 2

Lesen Sie ein Buch laut vor und bitten Sie die Schüler, sich vorzustellen, wie sich die Figuren in den verschiedenen Szenen fühlen. Anschließend sollen sie sich überlegen, was die Figuren in den verschiedenen Szenen denken könnten. Verwenden Sie eine Gefühlstabelle, falls die Schüler Schwierigkeiten haben, die Gefühle zu identifizieren. Bitten Sie die Schüler, sich vorzustellen, wie sie den Figuren in den verschiedenen Szenen Mitgefühl entgegenbringen würden.

Loben Sie die Schüler für:

- Ihre Fähigkeit, sich in die Figuren hineinzusetzen und sich vorzustellen, was diese fühlen und/oder denken.
- Die Fähigkeit, Empathie in der Kommunikation zu üben.

### Kommunikationsaktivität Nr. 3

Bitten Sie die Schüler in Gruppen oder Zweiergruppen, eine Geschichte über ein Erlebnis zu erzählen. Stellen Sie einen Timer auf 5-10 Minuten für die Erzählzeit ein. Stellen Sie dem Zuhörer anschließend die folgenden Fragen:

- 1) Was geschah mit dem Schüler?
- 2) Was haben sie empfunden, als ihnen das passiert ist?
- 3) Was dachten sie, als ihnen das passierte?
- 4) Was empfanden sie, als sie ihre Geschichte erzählten?
- 5) Wie könnten Sie ihnen Mitgefühl für das, was ihnen widerfahren ist, vermitteln?