

Thema und Inhalte	Kompetenzen
Umgang mit Wut und Aggression Formen von Wut und Aggression Ursachen und Auslöser für aggressives Verhalten Begleiterscheinungen und Folgen von Ärger, Wut und Aggression Konstruktiver Umgang mit Wut und Aggression Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche in Not	Die Schülerinnen und Schüler... • unterscheiden verschiedene Formen von Wut und Aggression (z. B. verbal, körperlich, strukturell, innerlich) und beschreiben deren Merkmale. • verstehen Ärger, Wut, Zorn und Aggression als emotionale Reaktionen und nicht ausschließlich als negative Gefühle. • benennen und erläutern individuelle, soziale und situative Ursachen aggressiven Verhaltens. • unterscheiden zwischen inneren Ursachen (z. B. Angst, Frustration, Kränkung) und äußeren Auslösern (z. B. Provokation, Ungerechtigkeit, Gruppendruck). • erklären den Zusammenhang zwischen Emotionen, Wahrnehmung und aggressivem Handeln. • beschreiben körperliche, emotionale und soziale Begleiterscheinungen von Ärger, Wut und Aggression. • erläutern mögliche kurz- und langfristige Folgen dieser Gefühle für die betroffene Person und ihr Umfeld. • erklären Zusammenhänge zwischen intensiven Emotionen, Kontrollverlust und Gewalt. • reflektieren eigene Gefühle von Wut und Aggression und deren Auslöser. • unterscheiden zwischen impulsivem und reflektiertem Umgang mit Wut und Aggression. • entwickeln Möglichkeiten, Wut sprachlich, gedanklich oder handlungsbezogen konstruktiv auszudrücken. • erkennen die Bedeutung von Selbstkontrolle, Empathie und Perspektivwechsel im Umgang mit Konflikten. • kennen Beratungs- und Hilfsangebote für Kinder und Jugendliche in Not (z. B. schulische, telefonische oder digitale Anlaufstellen).

