

| | | |
|---|--|---------------|
| 900 Übungen zur Kommunikation im Beruf | Pädagogische Hinweise | A / 32 |
| <i>übergreifendes Lernziel</i> | A: MÜNDLICHE TECHNIKEN BEHERRSCHEN | |
| <i>Schwierigkeitsgrad</i> | 2 | |
| <i>Lernbereich</i> | 3: EIN VERHALTEN ZEIGEN, DAS DER SITUATION ENTSPRICHT | |
| <i>konkretes Lernziel</i> | 2: Die Körperhaltung in den Griff bekommen - 10: sitzende Stellungen - 20: der Ausdruck über Gesten - 30: der Gesichtsausdruck | |
| <i>Voraussetzungen</i> | Keine | |
| <i>Anzahl der Übungen</i> | | |
| <i>Anmerkungen</i> | | |

Das Sitzen beherrschen

Der Ausbilder sollte mit den Lernenden über ein Brainstorming ein Diskussionsthema suchen.
Das Thema sollte lebensnah und am Alltag der Gruppe orientiert sein.
Es sollte jeden ansprechen, leidenschaftlich sein und Grund zu Kontroversen geben.

Unter den Lernenden melden sich 8 Freiwillige, die an der Debatte teilnehmen. Sie nehmen sich einige Minuten Zeit, um ihre Meinung und ihre Argumente zu entwickeln.

Unterdessen geht der Ausbilder mit den anderen Teilnehmern, die die Beobachter sein werden, in einen anderen Raum.

Unter den Beobachtern haben einige die Aufgabe, die Handhaltung zu beobachten, die anderen beobachten die Position der Füße und der Beine.

Die Beobachtungen sollten so gemacht werden, dass auch der Kontext (was gesagt wird und was passiert) berücksichtigt wird.

Die Teilnehmer an der Debatte setzen sich auf Stühle, die in U-Form angeordnet sind, ohne Tische und ohne etwas in der Hand, weder Stift noch Papier.

Wenn die Debatte beendet und unterbrochen ist, beschreibt jeder Teilnehmer seine Eindrücke. Dann berichten die Beobachter von ihren Beobachtungen.

Als Anhaltspunkt kann in der Lösung A / 32 – 1.1 nachgesehen werden.

Die folgenden Bewertungen sind nur in einem präzisen Kontext aussagekräftig. Es wäre falsch, sie systematisch einzusetzen.

ÜBERKREUZTE STELLUNG / OFFENE STELLUNG

Woran denken Sie bei einem Kreuz wie diesem: **X**?

Das Kreuz steht für Verbot, Ablehnung, Zensur.

Das Überkreuzen der Gliedmaßen (Beine, Arme) kann genauso eine Haltung der Ablehnung, der Öffnung, der Selbstzensur, eines Annäherungsverbot, des Verschlussenseins bedeuten.

Ineinander verschlungene Beine können für ein sich Verschließen, für eine Blockade stehen. In gewissen Kontexten können sie einen wirklichen Kampf gegen die eigenen Schwächen anzeigen.

Genauso können wie ein Schild vor der Brust verschränkte Arme, auf die Schulter gelegte Hände, für eine defensive Haltung stehen.

ENTFERNEN UND ANNÄHERN DER FÜSSE AN DEN STUHL

Das Entfernen der Füße vom Stuhl kann in Abstufungen das Gefühl von Unwohlsein signalisieren.

Ein Entfernen bis zum völligen Ausgestrecktsein auf dem Stuhl kann als Beweis für ein ungehemmte Sicherheit interpretiert werden.

Im Gegensatz dazu können Füße, die den Boden nur mit der Spitze und nahe am Stuhlbein berühren, Hinweis auf Ängste vor dem sich Behaupten, vor dem sich Durchsetzen sein.

Genauso können Füße die die Stuhlbeine berühren Hinweis auf ein Zögern sein oder den Willen sich abzusichern, darauf seine Gefühle kontrollieren zu wollen.

ENTFERNEN UND ANNÄHERN DES OBERKÖRPERS VON DER STUHLLEHNE

Das Entfernen des Oberkörpers von der Stuhllehne kann in Abstufungen die Teilnahme der Person an der Diskussion, den Grad seiner Aufmerksamkeit und das Interesse für das Gesagte zeigen.

Im Gegensatz dazu kann der von der Gruppe zurückgezogene und gegen die Stuhllehne gedrückte Oberkörper das Desinteresse an dem Gespräch zeigen.

Natürlich ist das Verhalten im Kontext dessen zu sehen, was gesagt wird und was passiert. Das kann nicht über einheitliche und systematische Regeln der Interpretation geschehen.

GESTEN BEHERRSCHEN

Der Ausbilder bildet zwei Gruppen A und B.

Er verteilt an jede Gruppe die Serie von Fotos, die auf den folgenden Seiten abgebildet sind.

Jede Gruppe sucht in verschiedenen Zimmern nach begleitenden, suggerierten oder auf den Fotos dargestellten Sätzen.

Nachdem dies erfolgt ist, lässt der Ausbilder die beiden Gruppen sich gegenübersetzen.

Der Reihe nach stellen ein Teilnehmer der Gruppe A einem Teilnehmer der Gruppe B einen gewählten Satz vor. Dieser Teilnehmer muss die Geste finden, die den vorgeschlagenen Satz am besten wiedergibt oder ausdrückt.

Dasselbe wird von einem Angehörigen der Gruppe A gegenüber einem Mitglied der Gruppe B verlangt.

Wenn alle Sätze interpretiert worden sind, kann jeder Teilnehmer an diesen Überlegungen mitmachen.

Es folgt ein Gespräch, das sich um folgende Themen drehen könnte.

- Die Wichtigkeit der Körpersprache in der Kommunikation:

- Die Bedeutung der Wörter tragen 7%
- die Aussprache 30%
- die Gestik 55%

für das Verständnis einer mündlichen Aussage bei. Erst werden wir gesehen, dann gehört und danach vielleicht verstanden.

- Die Bedeutung, die den Gesten, der Körpersprache, der Mimik zugeschrieben werden sind spezifisch für die Kultur einer Gruppe.
- Die verbale Aussage entspricht nicht immer der nonverbalen Aussage (auf eine Frage mit „ja“ antworten, während der Kopf „nein“ sagt). In diesem Fall ist die Aussage widersprüchlich. Dieser Widerspruch äußert sich im Gegensatz zwischen der verbalen Aussage und der Körpersprache des Senders.

Aus all diesen Gründen kann man sagen, dass die Körpersprache wirklich eine Sprache ist.



Foto 1

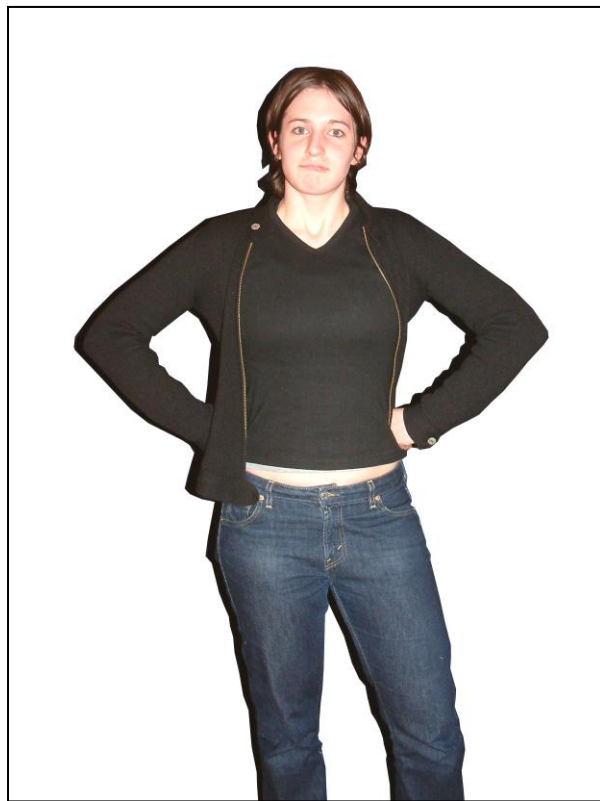


Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5

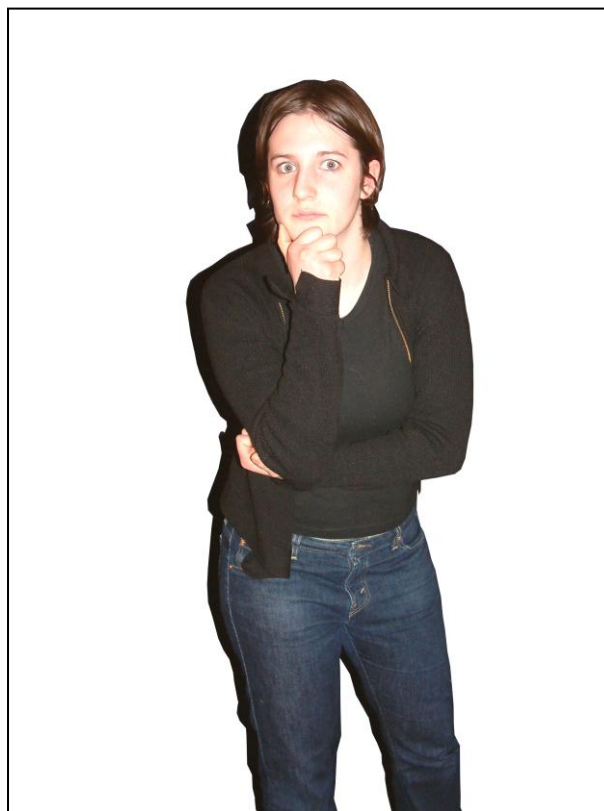


Foto 6

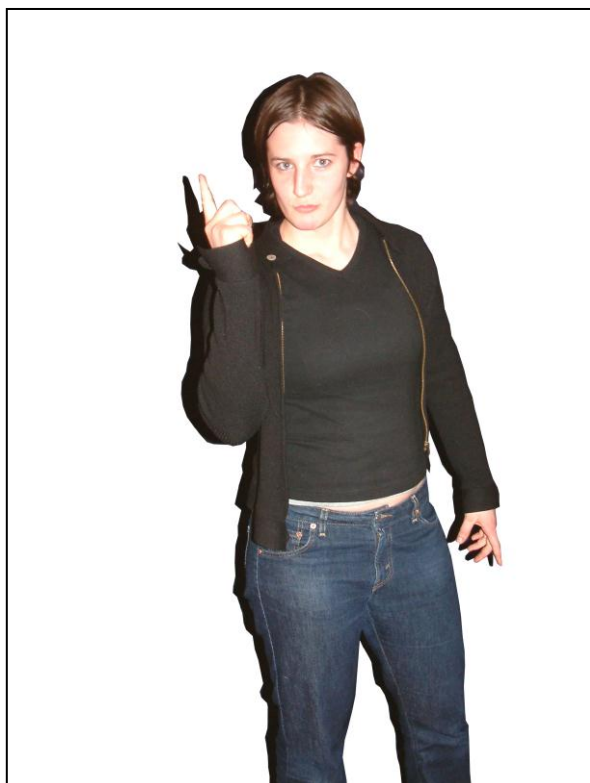


Foto 7



Foto 8



Foto 9



Foto 10

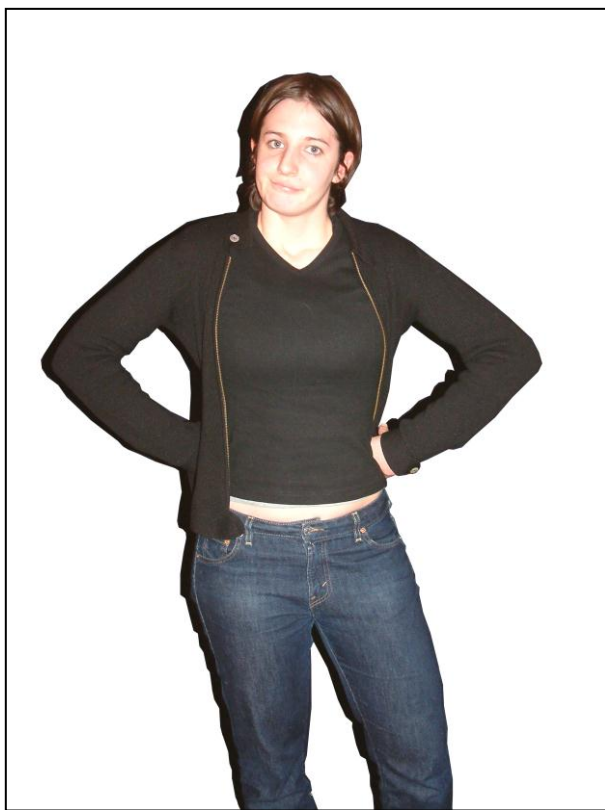


Foto 11



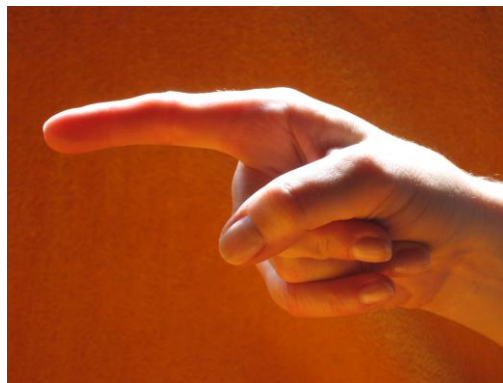
Foto 12

DEN GRUNDLEGENDEN AUSDRUCK DER HÄNDE BEHERRSCHEN

Die Gestik der Hände unterstreicht, was wir sagen. Bringen Sie jede Geste mit dem Satz in Verbindung, der sie am besten unterstreicht.



1



2



3



4

- A. „Stop! Weiter kommen Sie hier nicht!“
- B. „Sie! Ja, Sie! Kommen Sie sofort heraus!“
- C. „Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit auf diesen ganz speziellen Punkt lenken.“
- D. „Verstehen Sie mich doch... Ich kann wirklich nichts dafür...“
- E. „Ah nein! Das lasse ich nicht mit mir machen!“



5

FORTSTZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE.

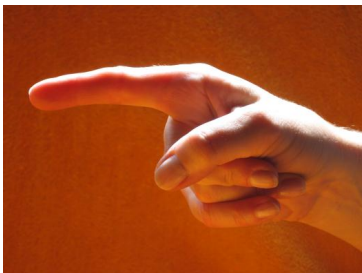
Das bedeuten die Gesten der vorhergehenden Seite. Lesen Sie die vorgeschlagenen Sätze und schauen Sie, ob ihre Antworten immer noch stimmen.

1



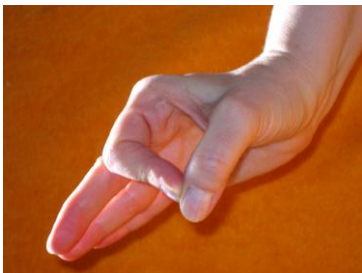
Friedliche offene Geste, zum Anderen hingewendet.
Unterstreicht die Suche nach Unterstützung durch den
Anderen, nach Beilegung eines Konfliktes, nach
Verständnis.

2



Der ausgestreckte Zeigefinger drückt Aggressivität aus,
der Wunsch nach Dominanz, Angriffslust.

3



Die sich berührenden Zeigefinger und Daumen ist eine
Geste, die man macht, wenn man präzise sein möchte in
dem was man sagt, wenn man die Aufmerksamkeit des
Anderen auf einen bestimmten Punkt lenken möchte.
Diese Geste dient also der Demonstration. Sie zeigt den
Wunsch zu überzeugen.

4



Die Faust ist eine Geste, die für eine gebündelte starke
Kraft steht.
Sie bedeutet auch Effektivität, Überzeugung,
Entschlossenheit und manchmal auch Erfolg.

5



Wie ein Fallbeil, bedeutet diese Geste die Übernahme von
Macht.
Sie wird benutzt, wenn man eine Situation beenden
möchte, die bereits zu lange gedauert hat oder die
inakzeptabel geworden ist.

DIE GRUNDLEGENDEN GESICHTSAUSDRÜCKE BEHERRSCHEN

Es gibt 6 grundlegende Gefühle bei den Menschen. Diese Gefühle sind folgende:

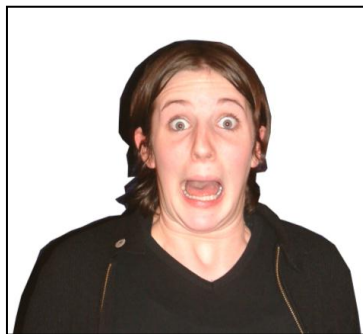
- die Angst
- die Freude
- die Wut
- der Ekel
- die Überraschung
- die Traurigkeit

Die Gesichtsausdrücke spiegeln diese Gefühle wieder. Diese Gesichtsausdrücke sind angeboren und schon beim Säugling zu entdecken. Sie sind in allen Kulturen auf dieselbe Art zu identifizieren.

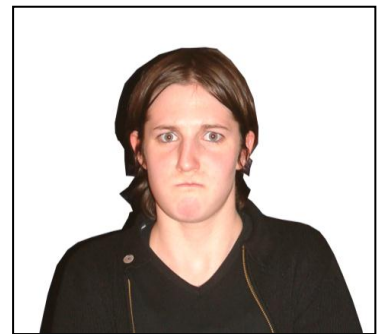
Schauen Sie sich die Fotos mit den Gesichtsausdrücken an und ordnen Sie ihnen die Gefühle zu, die am besten dazu passen.



1:



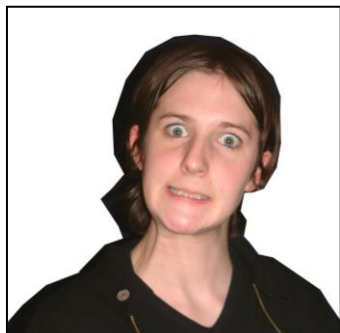
2:



3:



4:



5:



6:

Wie werden Gefühle im Gesicht ausgedrückt?



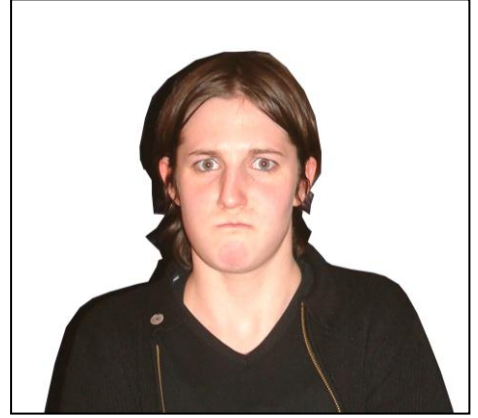
1: Die Traurigkeit

- hängende Augenbrauen
- hängende Augenlider
- geschlossener Mund, gerade oder nachuntenhängende Mundwinkel.



2: Die Angst

- nach obengezogene Augenbrauen
- weit aufgerissene Augen
- weit aufgerissener Mund



3: Die Wut

- gerunzelte Stirn
- starrer Blick
- zusammengekniffene Lippen



4: Die Freude

- Augenbrauen im Bogen nach oben
- Augen zusammengekniffen
- Lippen leicht nach Innen gezogen
- die Nase rückt näher an die Lippen
- manchmal Grübchen an den Wangen



5: Der Ekel

- Stirnrunzeln
- geschürzte Lippen
- leicht verzogen
- Zähne gezeigt



6: Die Überraschung

- Augenbrauen
- weit aufgerissene Augen
- Mund offen, manchmal rund

Das sind sehr ausdrucksstarke Fotos, um einen Dialog zwischen den beiden Personen darzustellen. Man könnte meinen, sie seien auf einer Theaterbühne und spielten einen Sketch. Sie können die Fotos entweder in dieser Reihenfolge oder in einer anderen oder nur eine Auswahl (mindestens zehn) von ihnen nehmen. Lassen Sie die Personen sprechen und erfinden Sie einen Sketch. Danach können Sie den Sketch mit einem Partner vor der Gruppe aufführen. Im Anschluss finden Sie einen Dialogvorschlag, der alle Fotos in der Reihenfolge berücksichtigt.









Ruhe!...



Ups! Du hast mich erschreckt!



*Um diese Zeit kommst
du also nach Hause!!!*



Ruhig! Ruhig!



*Ich bin sicher, du
warst bei einem Mädchen...*



Ich???



*Ja, sicher du!!
Ist doch klar!*



Geht es noch!



*Ich hab die Schnauze
voll von dir!*



*Na, wenn das
so ist. Auf
Wiedersehen!*



*Du wirst doch nicht
gehen.*



*Ich wollte dir
keine Umstände machen!*



*Das ist dir misslungen. Und jedenfalls
glaube ich dir nicht.*



Ich war mit Karl im Restaurant. Das ist alles!



Stimmt das?...

Aber sicher!



Dann beweis es mir!

Oh jetzt langt es!



*Beweis es oder
es ist aus zwischen uns!*



Wie kann ich das beweisen...



Ich muss einen Weg finden...



*Ich hab es! Wir rufen im
Restaurant an, wo wir waren!*



Ja! Das mache ich sofort!



*Los! Gib mir einen Kuss
und wir vergessen die ganze Sache!*



Moment! Erst das Restaurant!