

Beziehungsnetze



Beziehungsnetze



Beziehungsnetze



Beziehungsnetze



Beziehungsnetze



Beziehungsnetze



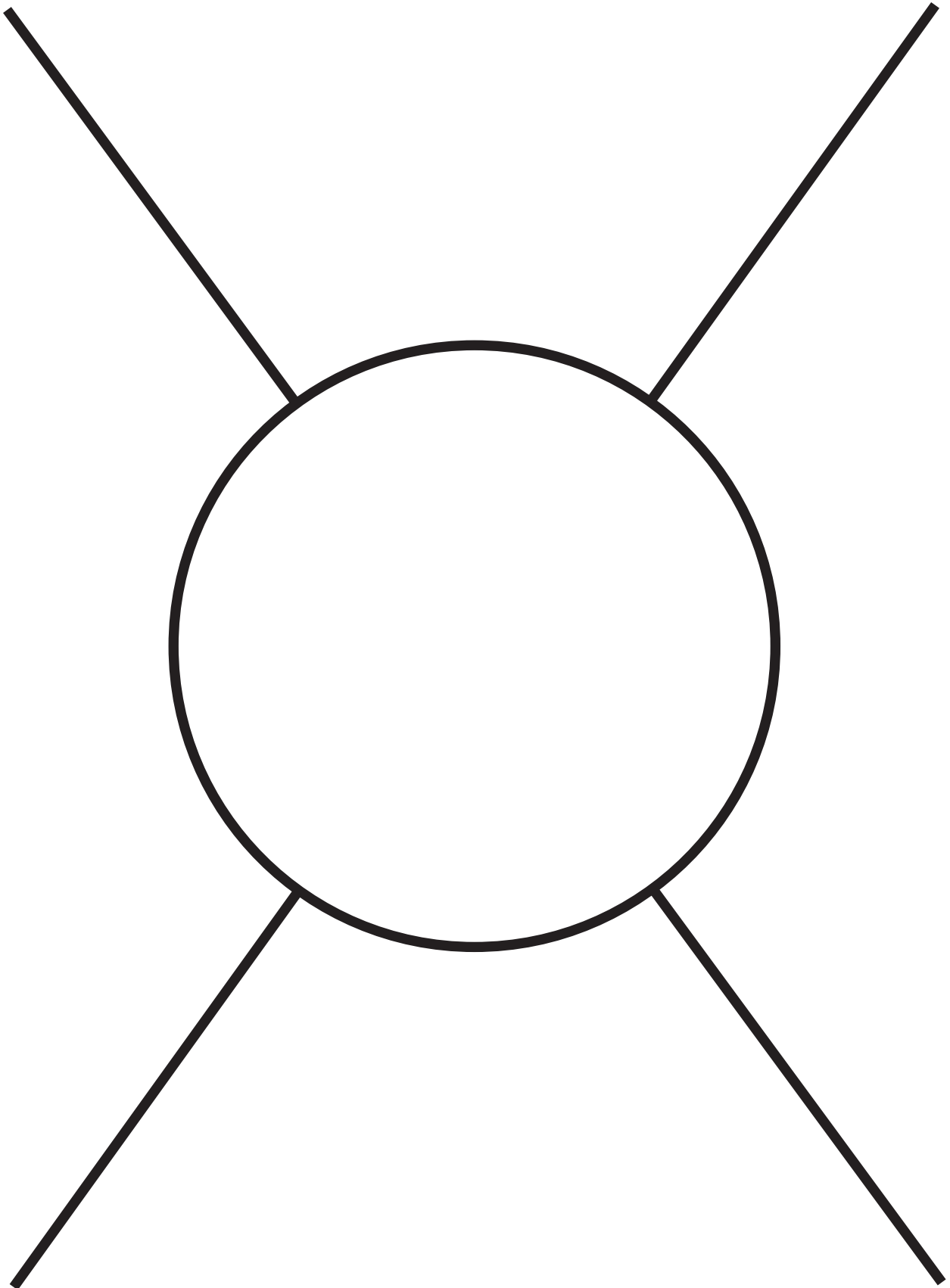
Beziehungsnetze



Beziehungsnetze



Placemat



Der Eierfall

Diese Teamübung zeigt den Schülern die unterschiedlichen Rollen in einem Team auf. Sie reflektieren, wie sie diese Erkenntnis gewinnbringend innerhalb der Klasse nutzen können.

Schritt für Schritt

In der Vorbereitung sucht sich die Lehrkraft einen Ort aus, von dem es gefahrlos für alle Schüler möglich ist, einen Gegenstand aus dem Fenster oder von einem Balkon zu werfen. Ein Klassenraum in einem oberen Stockwerk ist hierzu ideal.

Es werden Gruppen zu je 4–5 Schülern gebildet, die so gemischt sind, dass jeweils eine große Bandbreite an Schülerpersönlichkeiten vertreten ist. Jede Gruppe erhält eine Nummer oder einen Namen sowie ein vollständiges Materialset inklusive dem Arbeitsblatt „Der Eierfall“. Pro Gruppe wird ein Beobachter bestimmt, der das Arbeitsblatt „Beobachteraufgaben“ von der Lehrkraft erhält. Wichtig: Der Beobachter jeder Gruppe beteiligt sich nicht! an der Aufgabe, sondern beobachtet das Gruppenverhalten still und beantwortet während der Durchführung der Aufgabe die Fragen auf dem Arbeitsblatt. Die Inhalte der Beobachteraufgaben werden nicht verraten!

Die Gruppen erarbeiten nun Lösungsstrategien, wie sie das rohe Ei am besten verpacken können, damit es beim Sturz aus einer größeren Höhe (ca. 3–8 m) nicht kaputtgeht. Dafür dürfen sie lediglich die Materialien ihres Materialsets einsetzen. Es kann, muss aber nicht sämtliches Material verbaut/verbraucht werden. Wenn sich die Gruppenmitglieder auf eine Strategie geeinigt haben, fertigen sie auf dem Arbeitsblatt „Der Eierfall“ eine Skizze ihrer Idee an. Es geht nicht darum, schnell eine Lösung zu finden. Ziel ist es, das Ei sicher zu verpacken. Danach verpackt die Gruppe das Ei nach dem vereinbarten Plan und beschriftet die Verpackung mit dem Gruppennamen bzw. der Gruppennummer. Für die Aufgabe haben die Schüler 45 Minuten Zeit.

Anschließend geht die Klasse geschlossen an den vorher vereinbarten Ort. Nacheinander lässt jede Gruppe ihr Ei aus derselben Höhe nach unten fallen. Es wird gemeinsam überprüft, welche Eier den Sturz aus dem Fenster unbeschadet überstanden haben. Die Gruppe, deren Ei heil unten ankommt, hat gewonnen. Sind mehrere Eier ganzgeblieben, wird der Vorgang mit diesen Eiern gegebenenfalls so oft wiederholt, bis das Gewinnerteam feststeht. Es ist möglich, dass mehr als ein Ei mehrere Stürze unbeschadet übersteht. In diesem Fall gibt es zwei oder mehrere Gewinnerteams.

Nach Durchführung des Eierfalls trifft sich die Klasse im Plenum oder im Stuhlkreis. Zuerst berichten die Beobachter von der jeweiligen Gruppendynamik ihrer Gruppe. Danach kann anhand der untenstehenden Reflexionsfragen der Gruppenprozess reflektiert werden. Es wird auch gemeinsam überlegt, welche Konsequenzen die unterschiedlichen Rollen der Gruppenteilnehmer für den Schulalltag der Klasse nach sich ziehen können.

REFLEXIONSFRAGEN

- Hat die Gruppe eine gemeinsame Lösung gefunden oder mehrere?
- Wie hat sich die Gruppe für einen Lösungsweg entschieden?
- Gab es verschiedene Rollen innerhalb eures Teams? Wie würdet ihr diese Rollen nennen oder beschreiben?

Aufgabe 3.2.4 a

Klassenstufe 5 bis 10

Fächerbezug

Klassenlehrerstunde/
Einstieg naturwissenschaftliches Arbeiten

Dauer 45 Minuten

Organisationsform

Kleingruppenarbeit

Materialien und Hilfsmittel pro Gruppe

Materialset bestehend aus: 3–5 Blatt Papier, 1 Stift, 1 weißes DIN A4-Blatt, Schnur (1 m lang), 2 Luftballons, 1 Klebestift oder Klebeband, 1 Büroklammer, 1 rohes Ei, Arbeitsblatt 3.2.4 a „Der Eierfall“, Arbeitsblatt 3.2.4 a „Der Eierfall – Beobachteraufgaben“

Hinweis

Achten Sie darauf, dass alle Gruppen ihr Eipaket mit der zuvor verteilten Nummer oder dem Gruppennamen sichtbar am Ei oder der Eiverpackung angebracht haben.

Vorsicht: Mit den Beobachterberichten muss sensibel umgegangen werden. Erklären Sie, dass der Bericht subjektive Anteile enthält und die Beobachtungen keine Kritik sind, sondern zeigen, dass sich innerhalb eines Teams unterschiedliche Rollen herausbilden, die jeweils andere Aufgaben erfüllen können.

- Gab es Streit innerhalb der Gruppe und warum? Wie wurde der Streit geschlichtet?
- Wie könnt ihr diese verschiedenen Rollen evtl. im Schulalltag gewinnbringend einsetzen?
- Wo liegen die Stärken, wo die Schwächen der einzelnen Rollen? (Hier können evtl. exemplarisch zwei Rollen genauer unter die Lupe genommen werden, z. B.: der Entscheider und der Schlichter)
- Was habt ihr innerhalb eures Gruppenprozesses alles wahrgenommen?
- Könnt ihr die hier in der Gruppenarbeit von euch übernommene Rolle auch im Alltag gebrauchen? In welchen Situationen könnte sie hilfreich sein?
- Was habt ihr aus der Teamarbeit gelernt? Was nehmt ihr mit?
- Gibt es Rollen, die ihr in der nächsten Zeit einfach einmal ausprobieren möchtet?

Auch bei den Reflexionsfragen ist ein sensibler Umgang erforderlich. Hilfreich ist es, wirklich von Rollen zu sprechen, damit die Ausfühler einer jeweiligen Rolle sich nicht persönlich angegriffen fühlen. Falls es dazu kommt, dass eine Rolle kritisiert wird, stellen Sie die Vorteile der Rolle heraus. Jede der möglichen Rollen innerhalb eines Teams hat Vorteile für das Team, kann aber auch Nachteile haben. Betonene Sie, dass unterschiedliche Qualitäten benötigt werden, um Teamarbeit möglich zu machen.

Alternativmöglichkeit

Bevor die Eier fallengelassen werden, können alle Gruppenkonstruktionen ausgestellt und begutachtet werden. Ein vorher bestimmter Wettleiter nimmt Wetten der Schüler entgegen, welche Konstruktion gewinnen wird. Die Wetten werden an der Tafel notiert und später ausgewertet. Der Gewinner erklärt, warum er genau auf diese Konstruktion gewettet hat.

→ ARBEITSBLÄTTER

3.2.2 a
„Der Eierfall“
3.2.2 a
„Der Eierfall –
Beobachteraufgaben

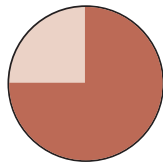
Der Eierfall

Gruppenname: _____

Aufgabe: Verpackt das rohe Ei möglichst so bruchsicher, dass es beim Fallenlassen aus einer größeren Höhe (ca. 3–8 m) heil unten ankommt. Dabei dürft ihr (müsst ihr aber nicht!) alle Materialien aus eurem Materialset einsetzen.

Entwickelt zuerst gemeinsam eine Strategie, wie ihr das rohe Ei am besten beim Aufprall schützen könnt. Nachdem ihr euch auf eine Vorgehensweise im Team geeinigt habt, erstellt dazu unten eine Zeichnung eurer Konstruktionsidee.

Dafür habt ihr 45 Minuten Zeit.

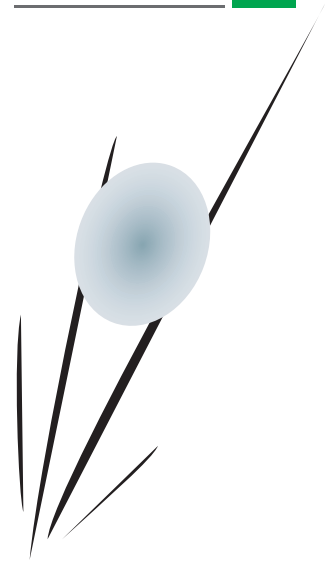


Anschließend verpackt ihr das Ei, wie auf eurer Skizze angegeben.

Danach werden die Konstruktionen getestet, indem alle Eier aus der gleichen Höhe fallen gelassen werden. Die Gruppe, deren Ei nicht kaputtgeht, gewinnt.

Sollten mehrere Eier den ersten Sturz überstehen, probieren wir, ob die Eier auch mehrere Stürze aus größerer Höhe „überleben“.

Unsere Konstruktionsidee als Skizze:



Der Eierfall – Beobachteraufgaben

Aufgabe: Beobachte während der Gruppenarbeit die Teilnehmer deiner Kleingruppe unter folgenden Gesichtspunkten und halte deine Beobachtungen fest.

1. Welche Vorschläge werden von wem gemacht?

Name: Vorschlag:

Name: Vorschlag:

Name: Vorschlag:

Name: Vorschlag:

2. Welche Vorschläge werden umgesetzt und warum?

.....
.....

3. Was bringt die Gruppe voran?

.....
.....

4. Was hält die Gruppe auf?

.....
.....

5. Wie ist die Gruppenatmosphäre?

.....
.....

Den Rücken stärken

Schritt für Schritt

Jedem Schüler wird mit einer Sicherheitsnadel oder mit Kreppband ein Blatt aus Pappe oder ein Pappteller am Rücken befestigt. Aufgabe ist es, den Mitschülern deren positive Stärken auf die Pappe bzw. den Pappteller zu schreiben, um ihnen so sinnbildlich „den Rücken zu stärken“.

Nach Abschluss der Übung können die Blätter/Pappteller mit nach Hause genommen werden.

Auch bei dieser Übung dürfen die Schüler keinerlei negative Dinge notieren. Es geht darum, etwas Nettes und Positives über den anderen zu finden, selbst wenn es dem einen oder anderen schwer fällt. Auch hier kann gegebenenfalls zu Beginn eine Stärkensammlung an der Tafel stattfinden (analog Aufgabe 3.2.3).

Aufgabe 3.2.3 a

Klassenstufe 5 bis 10

Fächerbezug

alle Fächer,
insbesondere
Klassenlehrerstunden

Dauer 20-30 Minuten

Organisationsform

Arbeit in der gesamten
Klasse

**Materialien und
Hilfsmittel**

pro Schüler eine Pappe
in DIN-A4-Größe oder
ein Pappteller, Sicher-
heitsnadeln oder
Kreppband, Stifte
(dürfen nicht
durchdrücken)

Steckbrief vom Klassenkameraden

Schritt für Schritt

Diese Übung ist in mehrere Schritte unterteilt. Eine Pinnwand wird aufgestellt. Auf die Karteikarten notieren die Jugendlichen in Einzelarbeit, welche Stärken ihnen einfallen – das können, müssen aber keine persönlichen sein – und pinnen diese an die bereitgestellte Wand. Die Sammlung sollte möglichst umfangreich sein, um genügend Material für die kommenden Schritte zu haben. Im Plenum werden die Stärken besprochen. Hierbei sind jederzeit Ergänzungen möglich. Beispiele finden Sie bei Übung 3.2.3.

Die Schüler finden sich in Zweiergruppen zusammen. Zur Beschreibung der Stärken des Partners nutzen sie das Arbeitsblatt 3.2.3 b „Steckbrief“. Die Partner beschreiben sich gegenseitig und nehmen dies per Audioaufnahmegerät auf. Die Beschreibung wird jeweils in einem Audioschnittprogramm (z. B. Audacity, siehe Zusatzinformation 3.2.3 b „Kurzeinführung in das Audioprogramm Audacity“) bearbeitet. Der Steckbrief soll als mp3 exportiert und dem betreffenden Schüler digital zur Verfügung gestellt werden, damit dieser per mp3-Player, Smartphone, Tablet oder PC beliebig oft angehört werden kann.

Differenzierung

Für ältere Schüler ist zusätzlich die Arbeit mit einem Videoschnittprogramm (z. B. Windows Movie Maker) möglich. Dabei werden die Ergebnisse des Steckbriefes als Audiospur genommen. Als Bilder eignen sich ein oder mehrere Bilder des zu charakterisierenden Mitschülers.

Aufgabe 3.2.3 b

Klassenstufe 5 bis 10

Fächerbezug

alle Fächer, insbesondere Klassenlehrerstunden

Dauer 45–60 Minuten

Organisationsform

Einzelarbeit, Plenum, Partnerarbeit

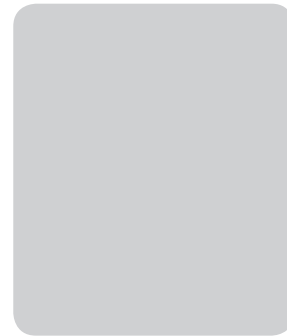
Materialien und Hilfsmittel

Pinnwand, Karteikarten, Stifte, Stecknadeln, Arbeitsblatt 3.2.3 b „Steckbrief“, Audioaufnahmegeräte (z. B. Easi-Speak-Mikrofon), Computerraum, Audioschnittsoftware (z. B. Freeware Audacity, siehe Zusatzinformation 3.2.3 b „Kurzeinführung in das Audioprogramm Audacity“), für die Differenzierung: digitale Fotoapparate, Videoschnittsoftware (z. B. Freeware Windows Movie Maker)

Steckbrief

Name:

Alter:



Ich mag an dir:

.....

.....

.....

.....

.....

Das kannst du besonders gut:

.....

.....

.....

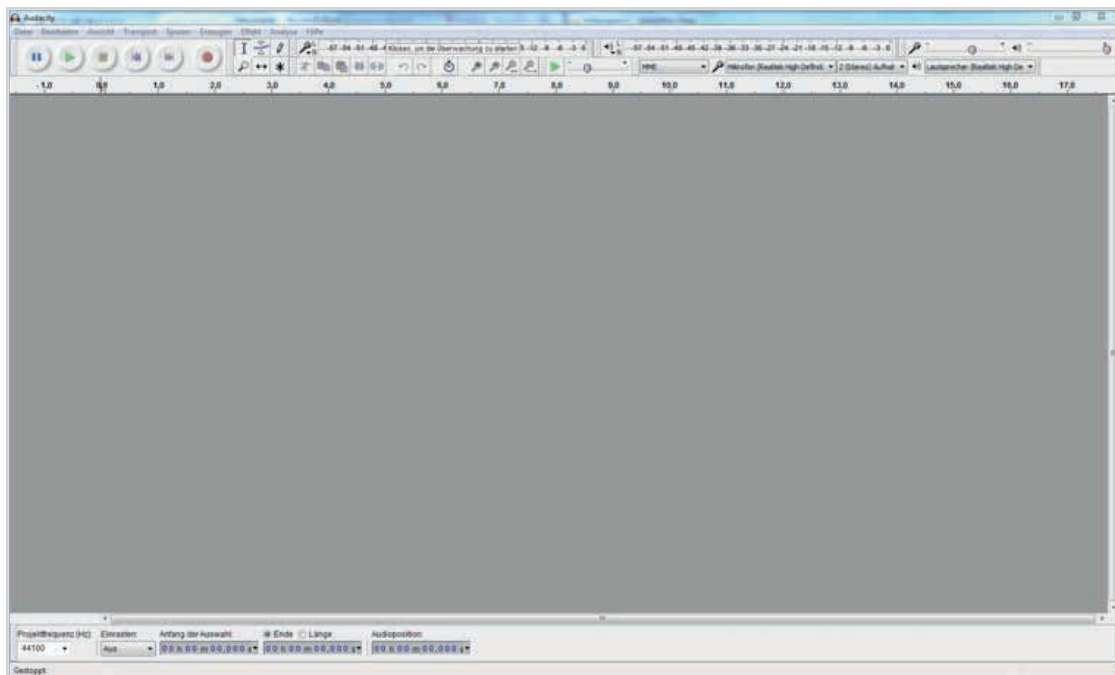
.....

.....

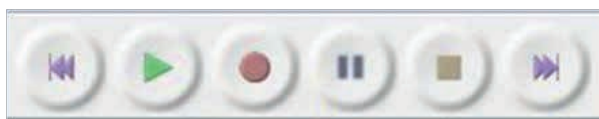
Kurzeinführung in das Audioprogramm „Audacity“

Das kostenlose Audioaufnahme- und Audiotbearbeitungsprogramm „Audacity“ bietet die Möglichkeit, Audiodateien leicht und effektiv zu bearbeiten. Das Programm kann unter <http://audacityteam.org/> heruntergeladen werden. Es ist auch vom USB-Stick aus startbar. Dadurch kann jeder Schüler sein Programm dabei haben und ist nicht auf die lokale Installation angewiesen. Bei den empfohlenen Easi-Speak-Mikrofonen ist es ebenfalls enthalten.

Nach dem Programmstart zeigt sich die folgende Programmoberfläche:



Die Benutzeroberfläche orientiert sich an den gängigen Programmen und ist leicht zu handhaben.



Über den roten Aufnahmeknopf kann die Aufnahme gestartet werden und über den Stopp-Button beendet werden.

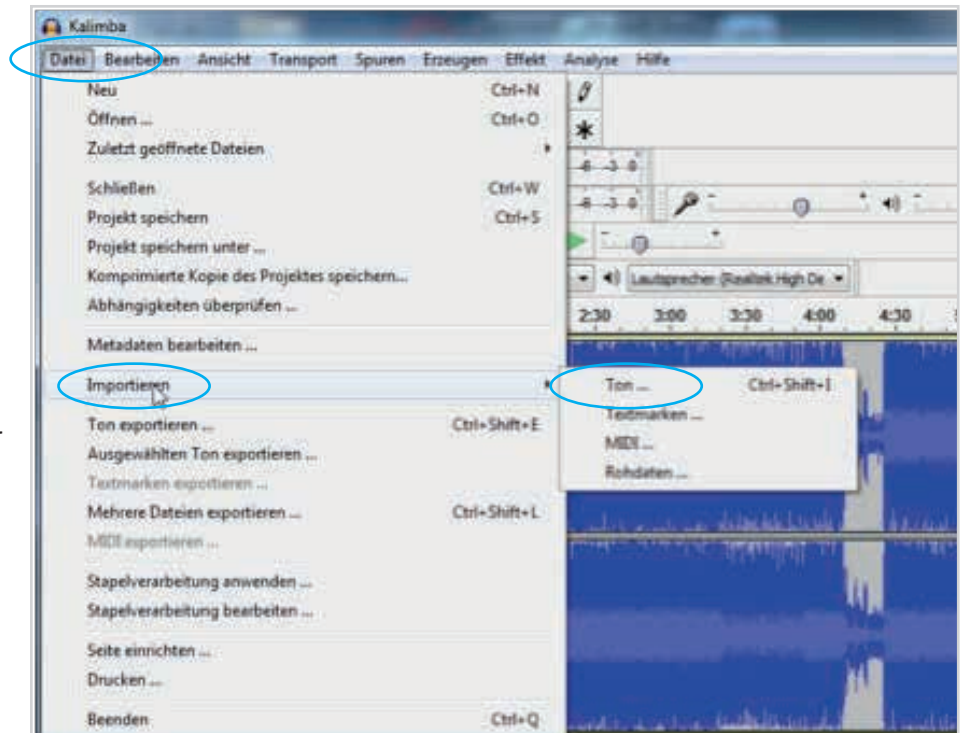


Die Lautstärke des Mikrofons ist über das Menü zu pegeln

Das **Importieren** von gespeicherten Audio-dateien erfolgt über

1. Datei
2. Importieren
3. Ton

Es öffnet sich ein Explorer, in dem die Audiodatei ausgewählt werden kann. Man kann aber auch die Audiodatei mit gedrückter linker Maustaste in eine Audiospur ziehen und dann loslassen. Der gewünschte Track wird importiert.



Wenn man eine Audiospur **bearbeiten** will, muss sichergestellt sein, dass diese Audiospur nicht aktuell wiedergegeben wird. Dies erkennt man an einem „eingedrückten“ Play-Button. Sicherheitshalber sollte man vor jeder Bearbeitung auf den Stopp-Button klicken.



Nachdem die zu kopierende oder auszuschneidende Tonsequenz markiert wurde, kann man über die Bearbeitungsleiste folgende Buttons betätigen:

Markierten Bereich ausschneiden



Den markierten Bereiches stumm schalten.

Markierten Bereich kopieren

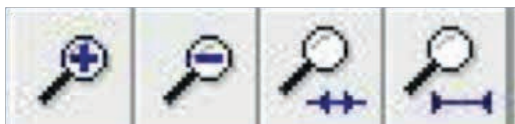
Alles außerhalb des markierten Bereiches stumm schalten.

Den vorher markierten und kopierten/ausgeschnittenen Bereich einfügen.

Es besteht die Möglichkeit, mehrere **Tonspuren** übereinanderzulegen und diese so zu verschieben, dass sie überlappen, hintereinander liegen oder sich überlagern. Jeder weiter oben beschriebene Import wird in eine eigene Tonspur umgesetzt.



Mit dem **Zeitverschiebungswerkzeug** lassen sich die ausgewählten Tonspuren verschieben. Dazu zuerst das Werkzeug aktivieren (Links-Klick), dann mit links auf die gewählte Tonspur klicken und festhalten, verschieben und loslassen.



Um auch bei größeren Audiofiles und Projekten den Überblick zu wahren, kann man die Ansicht der Spuren beliebig vergrößern, verkleinern oder dem Projekt anpassen.

Ein Klick auf den Menüpunkt „Effekte“ in der oberen Leiste öffnet die Liste, der in „Audacity“ verfügbaren Effekte. Mithilfe dieser Effekte lassen sich Audiosequenzen korrigieren, verbessern oder auch verfremden. Über das Effektmenü können auch Audioclips ein- und ausgeblendet werden (in der Lautstärke langsam zu- oder abnehmend).

Über „Datei“ → „Ton exportieren“ kann man den fertigen Audioclip in die verschiedenen Formate **exportieren** und damit die verschiedenen Audiospuren zu einem Clip zusammenfügen. Hier empfiehlt sich der Export in das *.mp3-Format. Dieses Format eignet sich für den Upload auf eine Internetseite und für die Übertragung auf die Smartphones und MP3-Player der Schüler. Leider muss aus lizenzrechtlichen Gründen eine Datei (lame.dll) einzeln nachgeladen werden.

Unter <http://lame.buanzo.org/#lamewindl> kann man die aktuelle lame.dll herunterladen.

Eine wundervolle Liste

Zum Abrunden der Übungen „Die Komplimentenrunde“ / „Den Rücken stärken“ / „Steckbrief vom Klassenkameraden“ kann abschließend die Geschichte von Hellen P. Mrosła vorgelesen und im Anschluss anhand der Reflexionsfragen im Plenum besprochen werden.

Eines Tages bat eine Lehrerin ihre Schüler, die Namen aller anderen Schüler der Klasse auf ein Blatt Papier zu schreiben und ein wenig Platz neben den Namen zu lassen. Dann sagte sie zu den Schülern, sie sollten überlegen, was das Netteste ist, das sie über jeden ihrer Klassenkameraden sagen können und das sollten sie neben die Namen schreiben.

Es dauerte die ganze Stunde, bis jeder fertig war und bevor sie den Klassenraum verließen, gaben sie ihre Blätter der Lehrerin.

Am Wochenende schrieb die Lehrerin jeden Schülernamen auf ein Blatt Papier und daneben die Liste der netten Bemerkungen, die ihre Mitschüler über den Einzelnen aufgeschrieben hatten. Am Montag gab sie jedem Schüler seine oder ihre Liste.

Schon nach kurzer Zeit lächelten alle. „Wirklich?“, hörte man flüstern. „Ich wusste gar nicht, dass ich irgendjemandem was bedeute!“ und „Ich wusste nicht, dass mich andere so mögen“, waren die Kommentare.

Niemand erwähnte danach die Listen wieder. Die Lehrerin wusste nicht, ob die Schüler sie untereinander oder mit ihren Eltern diskutiert hatten, aber das machte nichts aus. Die Übung hatte ihren Zweck erfüllt. Die Schüler waren glücklich mit sich und mit den anderen.

Einige Jahre später war einer der Schüler gestorben und die Lehrerin ging zum Begräbnis dieses Schülers. Die Kirche war überfüllt mit vielen Freunden. Einer nach dem anderen, der den jungen Mann geliebt oder gekannt hatte, ging am Sarg vorbei und erwies ihm die letzte Ehre.

Die Lehrerin ging als letzte und betete vor dem Sarg. Als sie dort stand, sagte einer der Anwesenden, die den Sarg trugen, zu ihr:

„Waren Sie Marks Mathelehrerin?“

Sie nickte.

Dann sagte er: „Mark hat sehr oft von Ihnen gesprochen.“

Nach dem Begräbnis waren die meisten von Marks früheren Schulfreunden versammelt. Marks Eltern waren auch da und sie warteten offenbar sehnsüchtig darauf, mit der Lehrerin zu sprechen.

„Wir wollen Ihnen etwas zeigen“, sagte der Vater und zog eine Geldbörse aus seiner Tasche. „Das wurde gefunden, als Mark verunglückt ist. Wir dachten, Sie würden es erkennen.“

Aus der Geldbörse zog er ein stark abgenutztes Blatt, das offensichtlich zusammengeklebt, viele Male gefaltet und auseinander gefaltet worden war. Die Lehrerin wusste ohne hinzusehen, dass dies eines der Blätter war, auf denen die netten Dinge standen, die seine Klassenkameraden über Mark geschrieben hatten.

„Wir möchten Ihnen so sehr dafür danken, dass Sie das gemacht haben“, sagte Marks Mutter. „Wie Sie sehen können, hat Mark das sehr geschätzt.“

Alle früheren Schüler versammelten sich um die Lehrerin.

Charlie lächelte und sagte: „Ich habe meine Liste auch noch. Sie ist in der obersten Schublade in meinem Schreibtisch.“

Die Frau von Heinz sagte: „Heinz bat mich, die Liste in unser Hochzeitsalbum zu kleben.“

„Ich habe meine auch noch“, sagte Monika. „Sie ist in meinem Tagebuch.“

Dann griff Irene, eine andere Mitschülerin, in ihren Taschenkalender und zeigte ihre abgegriffene und ausgefranste Liste den anderen. „Ich trage sie immer bei mir,“ sagte sie und meinte dann: „ich glaube, wir haben alle die Listen aufbewahrt.“

Die Lehrerin war so gerührt, dass sie sich setzen musste und weinte. Sie weinte um Mark und für alle seine Freunde, die ihn nie mehr sehen würden.

Im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen vergessen wir oft, dass jedes Leben eines Tages endet und dass wir nicht wissen, wann dieser Tag sein wird. Deshalb sollte man den Menschen, die man liebt und um die man sich sorgt, sagen, dass sie etwas Besonderes und Wichtiges sind.

(Quelle: www.zeitzuleben.de/eine-wundervolle-liste/)

REFLEXIONSFRAGEN

- Was wollte die Lehrerin wohl mit dieser Übung bewirken? Hat sie es geschafft?
- Was war das Besondere für die Schüler?
- Was genau hat die Lehrerin mit der Übung bewirkt?
- Was genau findet ihr inspirierend an der Geschichte / was habt ihr daraus gelernt?

Ich sehe dich

Aufgabe: Unten ist eine Situation beschrieben. Fühle dich in alle Personen hinein und beschreibe deren Gefühle bzw. Bedürfnisse oder ihre möglichen Gedankengänge. Notiere diese dann unter der entsprechenden Person.

Situation: Meike will am Donnerstag gerne bei ihrem Freund Leon übernachten. Sie fragt während des Abendessens, ob sie ausnahmsweise auch einmal unter der Woche dort übernachten darf.



Mutter: Vater: Oma:

.....

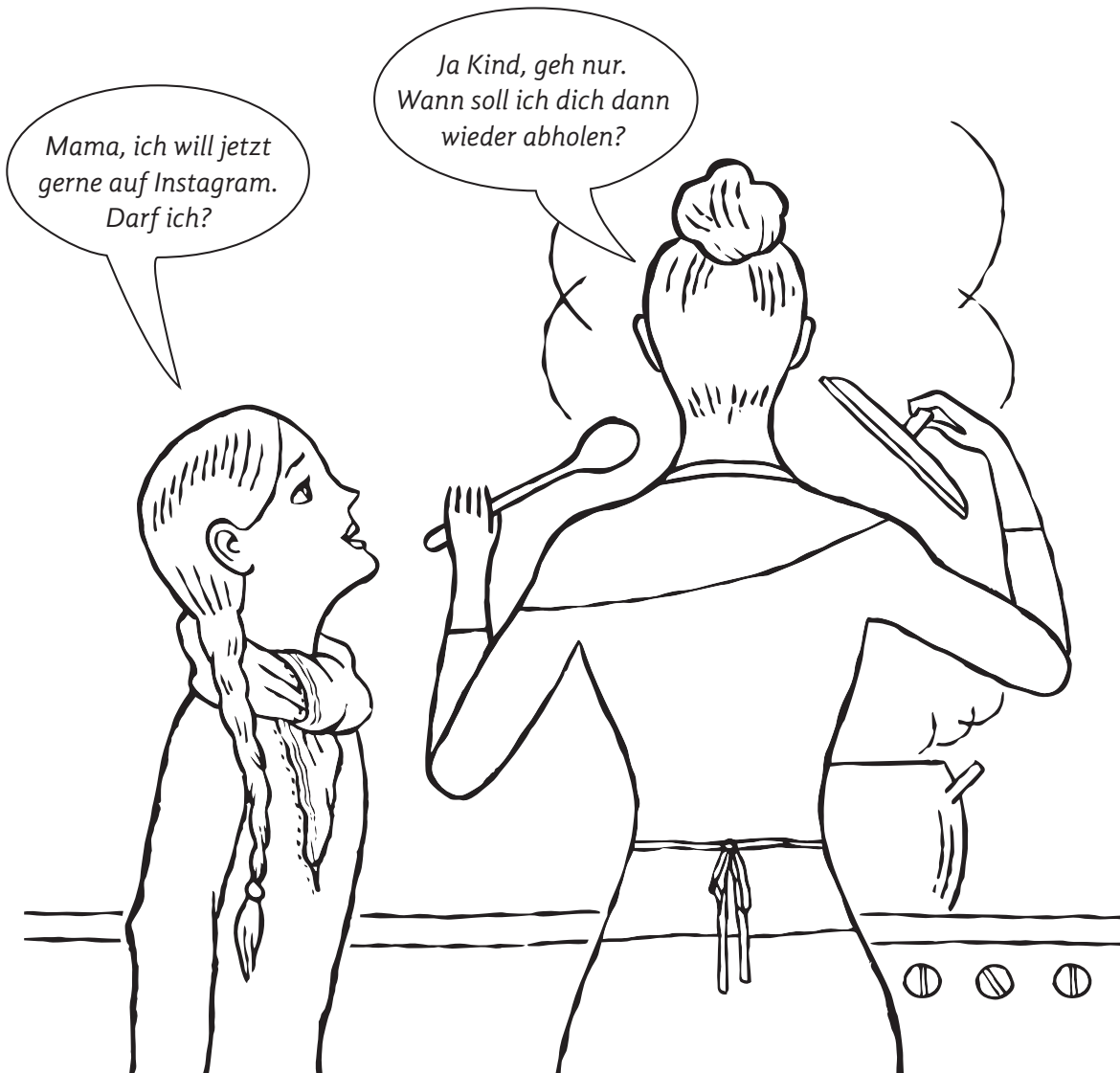
.....

Schwester: Bruder:

.....

.....

Sender-Empfänger



Die Blinden und der Elefant

Es waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist.

Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel des Elefanten betastet. Er sprach: *„Ein Elefant ist wie ein langer Arm.“*

Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: *„Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer.“*

Der dritte Gelehrte sprach: *„Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule.“* Er hatte ein Bein des Elefanten berührt.

Der vierte Weise sagte: *„Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende“*, denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet.

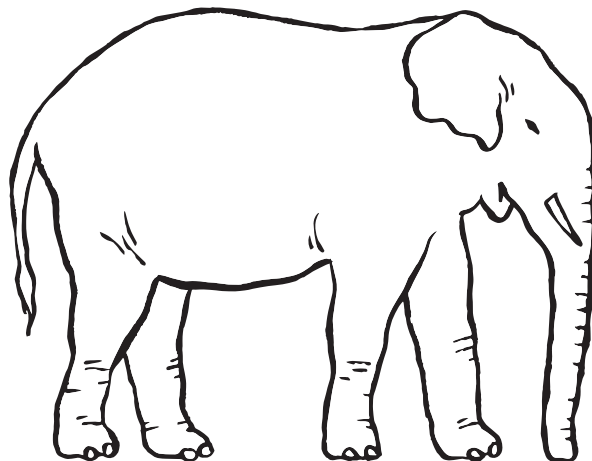
Und der fünfte Weise berichtete seinem König: *„Also ich sage, ein Elefant ist wie ein riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf.“* Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist.

Doch der König lächelte weise: *„Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist; mit Ohren, die wie Fächer sind; mit Beinen, die wie starke Säulen sind; mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht; und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist.“*

Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, daß jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufriedengegeben hatten.

Quelle: Schmidt (2010, S. 269 f.)



Kommunikations-Schlüssel

**Inhalt der
Nachricht**
(die Worte)

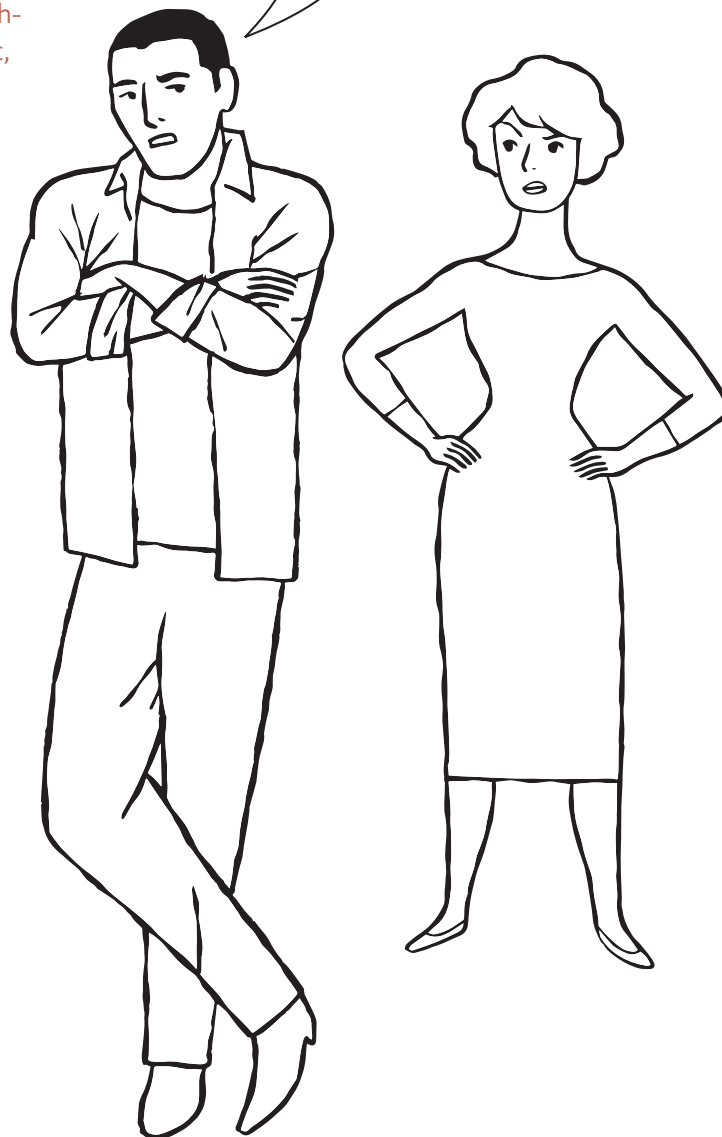
*Natürlich stimme
ich dir zu!*

Stimme

(z. B. Lautstärke,
Tonhöhe, Sprech-
geschwindigkeit,
Pausen,
Sprachmelodie)

Körpersprache

(z. B. Mimik, Gestik,
Körperhaltung,
Abstand zum
Gegenüber)



Das Sportfest

Hinweis: Lesen Sie für Fünft- und Sechstklässler nur den ersten Teil der Geschichte (bis // zur Begrüßung durch den Bürgermeisteranwärter) vor.

Tipp: Lesen Sie sich den Text zuvor selbst mehrmals laut durch, um ihn dann flüssig vorzutragen.

Bitte höre meiner Geschichte zu und versuche, dir den Inhalt möglichst genau zu merken, damit du ihn im Anschluss einem deiner Mitschüler weitergeben kannst. Ich werde den Text laut, deutlich und langsam lesen. Du darfst mich währenddessen nicht unterbrechen und auch keine Fragen stellen.

In einer Kleinstadt nahe Stuttgart mit dem Namen Kusterdingen fand im Mai 2016 ein etwas ungewöhnliches, großes Sportfest statt. Schüler und Schülerinnen aus ganz Baden-Württemberg, Bayern und Rheinland-Pfalz nahmen daran teil.

Die ungewöhnlichen Disziplinen, die ausgeführt wurden, hießen: Einbeinrennen, Dreizack-Hindernislauf, Fatalkurvenrennen, Sandtrockenschwimmen und Handschuhweitwurf.

Die Schülerinnen und Schüler mussten in Viererteams antreten und dabei immer einen speziellen Wimpel bei sich tragen.

Nachdem der Bürgermeisteranwärter Herr Julius Treibvielgut die Eröffnungsrede in einem gestreiften Anzug mit silberner Krawatte und goldenem Hut gehalten hatte, ging es los. //

Die Sportlerinnen und Sportler wurden an den fünf unterschiedlichen, farbig markierten Stationen positioniert. Hellgrün für das Einbeinrennen, löwenocker für den Handschuhweitwurf, lila für den Dreizack-Hindernislauf, blassblau für das Fatalkurvenrennen und efeugrün für das Sandtrockenschwimmen.

Nachdem sie den speziellen Schlachtruf: „Fräschevakedu“, der extra für dieses Sportfest entwickelt worden war, laut und deutlich ausgestoßen hatten, durften die Teams loslegen.

Ziel war es, in allen Disziplinen mit mindestens zwei Teammitgliedern in einer guten Zeit das Ziel zu erreichen.

Gewonnen hat das Team aus Perlingen. Sie bekamen neben einem Pokal, der eine goldene Avocado darstellt, auch jeder einen goldenen Schuhlöffel aus Marzipan. Das Gewinnerteam war übergücklich.“

Kommunikations-Rollen

Rollenkarte A (Erzähler)

Berichte über einen Film oder ein Buch, der/das dir sehr gut gefallen hat.
Versuche fünf Minuten so spannend und intensiv zu erzählen, dass deine ZuhörerIn/dein Zuhörer (Person C) dir die ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt.

Rollenkarte B (Beobachter)

Beobachte, ob und wie Person A auf das Verhalten von Person C reagiert.

Info: Person C (Zuhörer) demonstriert jeweils die Hälfte der Zeit ein anderes Verhalten. Die Hälfte der Zeit wird durch ein Klatschen des Lehrers angezeigt.
Beschreibe in der anschließenden Kleingruppendiskussion so genau wie möglich die Reaktionen von Person A (Erzähler) auf das Verhalten von Person C (Zuhörer).

Rollenkarte C (Zuhörer)

- Höre Person A (Erzähler) zunächst sehr aufmerksam und interessiert zu und unterstütze sie durch einige passende Fragen, die deine ungeteilte Aufmerksamkeit erkennen lassen.
- Ändere nach dem Klatschen des Lehrers zunächst unauffällig dein Verhalten, indem du deine Aufmerksamkeit minderst, nicht mehr ständig zuhörst und ab und zu von Person A wegschaust.
- Steigere dieses Verhalten dann, so dass du dich am Ende ganz von Person A abwendest und dich auf andere Dinge oder Personen konzentrierst.

Ich entscheide selbst

Aufgabe 1: Denke an zwei verschiedene Dinge, die du tun musst und schreibe sie auf.

Satz 1: Ich muss ...

Satz 2: Ich muss

Aufgabe 2: Nun lies dir die zwei Sätze noch einmal durch (am besten laut) und beobachte dabei, wie du dich fühlst. Schreibe auf, welche Gefühle du dabei hast.

Satz 1: Ich fühle mich ...

Satz 2: Ich fühle mich ...

Aufgabe 3: Ersetze jetzt das Wort „muss“ in deinen oben aufgeschriebenen Sätzen durch die Formulierung „Ich entscheide mich ..., weil ...“

Satz 1: Ich entscheide mich ,

weil ...

Satz 2: Ich entscheide mich

weil ...

Aufgabe 4: Spüre wieder in deine Sätze hinein. Gibt es einen Unterschied zu vorher? Schreibe den Unterschied auf.

Satz 1:

Satz 2:

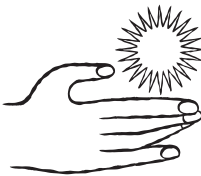
Tipps fürs Neinsagen



Nimm dir ausreichend Zeit! Wenn dich jemand um einen Gefallen bittet, nimm dir die Zeit, dich innerlich zu sammeln und in Ruhe zu überlegen, ob du Ja oder Nein sagen möchtest. Manchmal reicht es ein paar Mal tief durchzuatmen. Manchmal muss man den anderen auch verträsten, um sich für seine Entscheidung Zeit zu verschaffen. Es kann hilfreich sein, dies klar zu benennen und körpersprachlich mit einer Geste zu hinterlegen (z. B. Stop sagen, Time-Out-Zeichen geben).



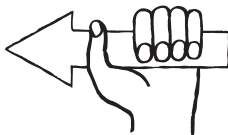
Unterstütze dich selbst! Wenn es dir schwer fällt, dir den Raum zu nehmen, den du für eine Entscheidung benötigst, kannst du dazu auch Hilfsmittel nutzen (z. B. kannst du dir mental ein Stop-Schild oder eine Rote Karte vorstellen, die du dir selbst oder dem anderen in deiner Vorstellung zeigst). Dies soll dir klar machen, dass es dir zusteht dir selbst die Zeit und Ruhe zuzugestehen, die du für deine Entscheidung brauchst.



Sei klar! Wenn du dich dazu entscheidest, Nein zu sagen, dann drücke dies klar verbal aus – achte auf einfache, verständliche Sätze. Achtung: Auch dein restlicher Ausdruck (Körpersprache, Gestik, Mimik) spricht mit! Deshalb ist es z. B. gut, auf eine ruhige, nicht zu hohe Stimmlage oder eine aufrechte/ ausdrucksstarke Körperhaltung Wert zu legen.



Warum? Nenne deine Gründe; das macht es dem anderen leichter dich zu verstehen. Wenn der andere deine Bedürfnisse kennt, kann er Verständnis für deine Entscheidung aufbringen und wird eher auf dich eingehen.



Sei du selbst! Wenn du zu deiner ganz persönlichen Entscheidung stehst, wirst du für andere glaubhaft. So bleibst du respektvoll dir selbst und anderen Menschen gegenüber und bist damit authentisch.



Achte deine Bedürfnisse! Denke daran, dass nur du dir deine eigenen Bedürfnisse erfüllen kannst und dass du ein Recht darauf hast, Nein zu sagen, wenn es für dich nicht passend ist.



Sag JA zu dir! Ein NEIN zu Anderen heißt gleichzeitig ein JA zu dir selbst.

Nein-Schild



Reaktionskarten

Du blöde Kuh (du Blödmann) hast mein Handy kaputtgemacht. Wenn du mir heute Nachmittag nicht das Geld für ein neues gibst, steht heute Abend mein Stiefvater vor eurer Tür!

Was mach ich jetzt bloß? Ich muss meine Mutter nach der Schule anrufen, sonst macht sie sich Sorgen, wenn ich nicht nach Hause komme.

Hätte ich mir gleich denken können, du machst doch eh immer alles kaputt und dann kümmerst du dich nicht drum.

Um mir das Handy kaufen zu können, habe ich mein ganzes Geburtstagsgeld gespart und mit Zeitungenaustragen Geld verdient.

Tafelbild: Ich- und Du-Botschaften

Kommunikation gestalten

L

Was?

- Vorwürfe
- Drohungen
- Anschuldigungen
- Beleidigungen

→ ist wie ausgestreckter Zeigefinger

Wirkung?

- Widerwillen
- Widerspruch
- Rechtfertigung
- Schuldgefühle
- Verletzung
- Ärger

Du-Botschaften

J

Was?

- Wahrnehmung
 - Wirkung
 - Wunsch
 - Begründung
- beleuchtet die eigene (Gefühls-) wahrnehmung

Wirkung?

- Nachdenklichkeit
- Bereitschaft zur Klärung
- Betroffenheit

Ich-Botschaften

Du blöde Kuh (du Blödmann) hast mein Handy kaputtgemacht. Wenn du mir heute Nachmittag nicht das Geld für ein neues gibst, steht heute Abend mein Stiefvater vor eurer Tür!

Hätte ich mir gleich denken können, du machst doch eh immer alles kaputt und dann kümmerst du dich nicht drum.

Was mach ich jetzt bloß? Ich muss meine Mutter nach der Schule anrufen, sonst macht sie sich Sorgen, wenn ich nicht nach Hause komme.

Um mir das Handy kaufen zu können, habe ich mein ganzes Geburtstagsgeld gespart und mit Zeitungen austragen Geld verdient.

Situationskarten

| | |
|--|---|
| Du stehst im Supermarkt an der Kasse und eine ältere Frau drängelt sich vor. | Während deines Praktikums bekommst du nur langweilige Dinge zu tun. |
| Du wirst von deiner Lehrerin ständig ermahnt und aufgefordert, leise zu sein. Du findest das nicht gerechtfertigt. | Du beobachtest, dass ein Mitschüler ständig von einem anderen Jungen (Freddi) gemobbt wird. Du stellst Freddi zur Rede. |
| Du hast dich mit einer Freundin/einem Freund verabredet, sie/er kommt viel zu spät zum vereinbarten Treffpunkt. | Ein Klassenkamerad hat sich von dir Geld ausgeliehen und verspricht dir jeden Tag, dass du es morgen zurück bekommst. |
| Deine Schwester/dein Bruder hat keine Lust auf Hausarbeit, ständig bist du am Putzen und Aufräumen. | Dein Tischnachbar hat ständig Chaos auf seinem Tisch und du hast kaum Platz, um deine Sachen vernünftig hinzulegen. |
| | |
| | |

Formulierungshilfen für Ich-Botschaften

Ich habe bemerkt ... _____ Wahrnehmung

Mir ist aufgefallen ... _____ Wahrnehmung

Ich bin wütend ... _____ Wirkung

Ich bin enttäuscht ... _____ Wirkung

Ich wünsche mir ... _____ Wunsch

Ich fände es gut ... _____ Wunsch

Ich möchte ... _____ Wunsch

Weil ich ... _____ Begründung

Der Konfliktbesen

In welcher Situation habt ihr es schon einmal geschafft, einen Konflikt selbst zu beenden?
Notiert zwei Situationen.

Situation 1:

Situation 2

Welche Worte haben euch dabei geholfen, den Konflikt zu beruhigen?

Situation 1:

Situation 2

Welche Art der Körperhaltung habt ihr genutzt? Gab es Besonderheiten in eurer Mimik
(Gesichtsausdruck) oder Gestik (Handbewegungen)?

Situation 1:

Situation 2

Habt ihr eure Stimme in besonderer Weise eingesetzt? Wie genau habt ihr dies getan?

Situation 1:

Situation 2

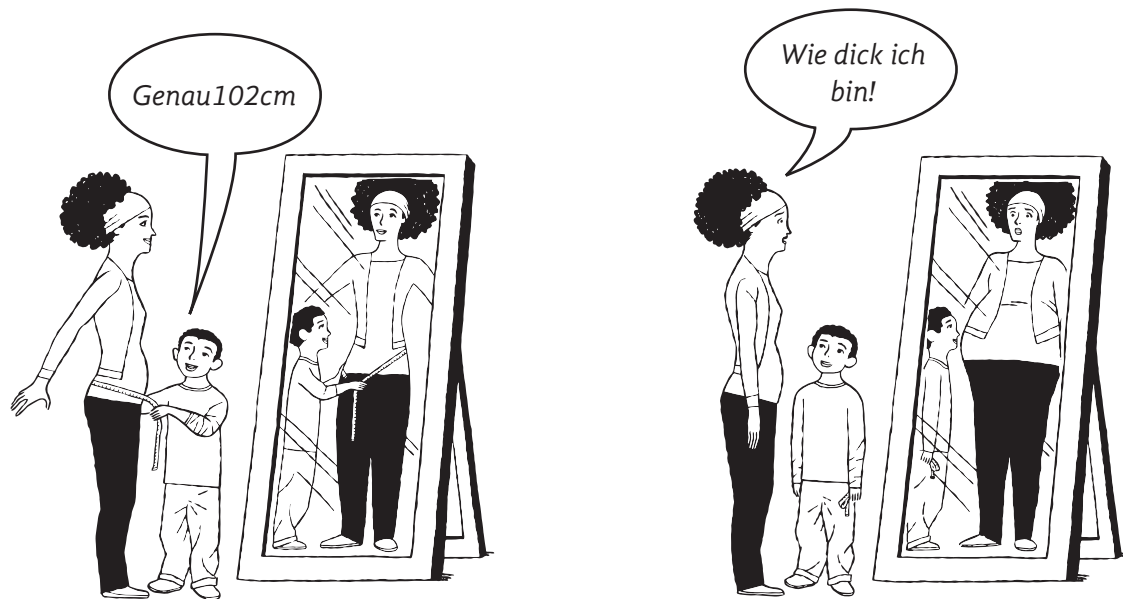
Was hat euch sonst noch geholfen?

Situation 1:

Situation 2

Beobachten statt bewerten – Hintergrundinfo

Der erste Schritt ist das Beobachten einer Situation und das anschließende Beschreiben und Ausdrücken in Worten, ohne eine Bewertung vorzunehmen. Jeder sieht die Welt aus seinen eigenen Augen. Was wir wahrnehmen und wie wir damit umgehen, ist gefärbt durch unsere ganz persönliche Brille, das sind z. B. unsere Vorerfahrungen, unser Wissen, unsere Werte, Vorlieben und Bedürfnisse. Es gibt also nicht *eine* Realität, die für alle Menschen gleichermaßen gilt, sondern jeder hat seine eigene.



So ist es auch, wenn wir etwas beobachten oder miteinander sprechen. Wir fällen oft ein Urteil oder geben eine Bewertung ab, bevor wir die Argumente des Gegenübers gehört haben. Dies kann den anderen unter Druck setzen oder dazu führen, dass das Gespräch erst gar nicht in Gang kommt. In diesem Schritt lernst du Beobachtungen neutral auszudrücken – ohne ein Urteil über den anderen oder die Situation zu fällen oder zu bewerten.

Dazu zwei Beispiele:

Aussage 1:

„Heute hast du viel zu viel Zeit am Handy gespielt.“ = Bewertung

Wir bauen gerne unsere ganz persönlichen Bewertungswörter in Beschreibungen ein, z. B.: immer, die ganze Zeit, zu ... (zu viel, zu oft, zu nervig, zu laut, ...), jede/r/s ..., jedes Mal, ständig, schon wieder, unglaublich, ... Wenn wir sagen „viel zu viel“ oder „die ganze Zeit“, dann ist eine Wertung im Spiel. Denn weder das eine noch das andere sind genaue Angaben. Es unterscheidet sich von Person zu Person, was als „zu viel“ angesehen wird.

Aussage 2:

„Heute warst du drei Stunden am Handy.“ = Beobachtung

Der zweite Satz spiegelt eine reine Beobachtung wider, ohne eine Bewertung zu enthalten. Er benennt die Dinge einfach so, wie sie sind.

Beobachten statt Bewerten – Aussagestreifen

| | | |
|---|---|--|
| „Am dritten Oktober finden zum vierten Mal die Bundesjugendspiele statt.“ | „Mann, schau dir diesen coolen Typen an, der weiß echt immer, was er sagen soll.“ | „Du redest immer sehr viel.“ |
| „Du hast gestern schon wieder keine Hausaufgaben gemacht.“ | „Ich gehe jeden Tag eine Stunde mit dem Hund spazieren.“ | „Eigentlich wollte ich auch mit einkaufen gehen.“ |
| „Immer schlägst du Andere grundlos.“ | „Der Junge mit dem braunen Cap steht seit einer Stunde vor dem Schuhladen.“ | „Zweimal im Monat sehe ich mir einen Kinofilm an.“ |
| „Wir haben gestern zwei Stunden Sport gemacht.“ | „Die Vorbereitung der Präsentation am Dienstag hat zweieinhalb Stunden gedauert.“ | „Wir haben gestern zu viert fünf ganze Pizzen gegessen.“ |
| „Dir ist ständig langweilig.“ | „Heute musste ich in der Musikstunde fünfmal gähnen.“ | „Marco hat dreimal hintereinander eine 4 in Mathe geschrieben.“ |
| „Du hast gestern einen Stift durch die Klasse geworfen.“ | „Ständig läuft ihm die Nase.“ | „Du hast echt was drauf!“ |
| „In der kleinen Pause seid ihr unglaublich laut!“ | Habt ihr gesehen, dass der Bäcker heute frische Pizza anbietet?“ | In der Pause ist der Geräuschpegel höher als während der Unterrichtsstunde.“ |
| „Wir haben gestern in der Schülersitzung über das Design diskutiert.“ | „Ist das ein Baby: Der schafft das einfach nicht.“ | „Das hat er doch extra gemacht. Ich würde so etwas nie tun.“ |
| „Es gab eine hitzige Diskussion.“ | „Er hat meine Schuhe in die Ecke geworfen.“ | „Sie ist so kritisch. Immer meckert sie herum.“ |
| „Ich bin immer genervt von den Hausaufgaben.“ | Du hast gestern im Basketballspiel 20 Punkte geholt.“ | Der Ball flog ungefähr 20 Meter weit, bis er durch die Fensterscheibe schlug.“ |
| „Sie regt sich wegen jeder Kleinigkeit total auf.“ | „Da liegen Papierreste auf dem Boden neben den Stühlen.“ | „Der hat so wild mit dem Schläger herumgefuchelt, dass er brach.“ |

Die Bedürfnisse

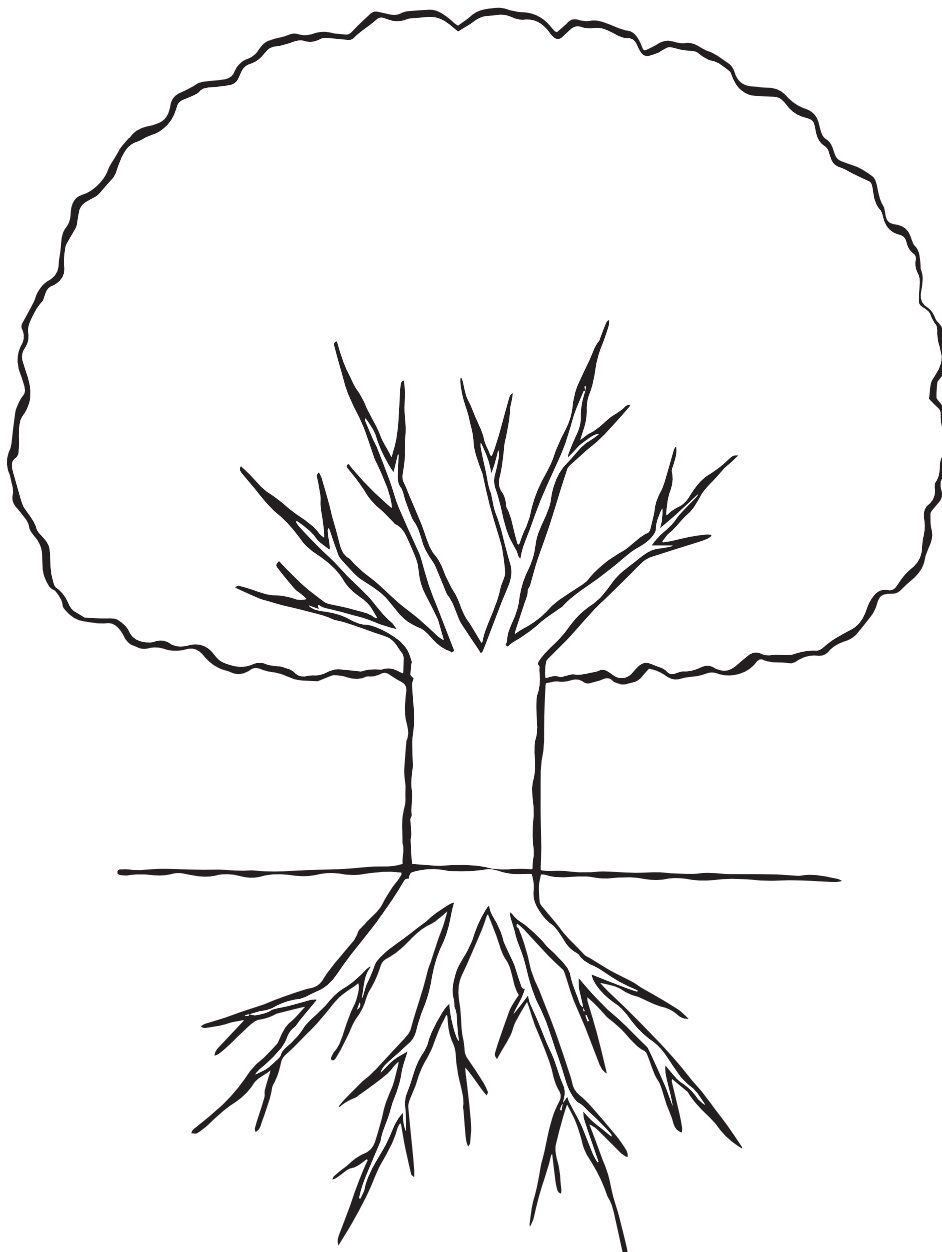
Viele Menschen denken, dass ihre Gefühle damit zusammenhängen, was andere Menschen denken oder sagen.

Dies stimmt aber nicht! Gefühle entstehen aus der Erfüllung oder Nichterfüllung unserer eigenen, tief im Inneren angelegten Grundbedürfnisse.

Hinter jedem Emotion – egal ob positiv oder negativ – steckt eines der Grundbedürfnisse (s. Bedürfnisliste nach Rosenberg, 2013) des Menschen. Bei einer positiven Emotion wurde eines der vier Grundbedürfnisse erfüllt. Haben wir eine negative Emotion, wurde eines unserer Bedürfnisse verletzt.

Aufgabe: Schreibe in

- die Wurzeln des Baumes, welche Grundbedürfnisse du hast.
- den Stamm des Baumes, welche Sicherheitsbedürfnisse für dich wichtig sind.
- die Baumkrone die Bedürfnisse, die dir für die Entfaltung deiner Persönlichkeit wichtig sind.



Bedürfnisliste nach Rosenberg

Autonomie

- die eigenen Träume, Ziele und Werte bestimmen
- über das eigene Vorgehen bestimmen, wie diese Träume, Ziele und Werte realisiert werden können

Feiern

- die Gestaltung eines erfüllten Lebens und wahr gewordener Träume feiern
- Verluste und Abschiede feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)

Integrität

- Authentizität
- Kreativität
- Sinnhaftigkeit
- Selbstwert

Interdependenz/Kontakt mit anderen

- Akzeptanz
- Beitrag zur Bereicherung des Lebens
- Aufrichtigkeit (die stärkende Aufrichtigkeit, die uns die Kraft gibt, an unseren Grenzen zu lernen)
- Empathie
- emotionale Sicherheit
- Geborgenheit
- Gemeinschaft
- Liebe
- Nähe
- Geborgenheit
- Respekt
- Rücksicht
- Unterstützung
- Verständnis
- Vertrauen
- Wertschätzung
- Zugehörigkeit

Nahrung für den Körper

- Bewegung/Sport
- körperliche Nähe
- Luft
- Ruhe
- Schutz vor lebensbedrohenden Formen des Lebens: Viren, Bakterien, Insekten, Raubtieren (auch menschlichen)
- Sicherheit
- Sexualität
- Nahrung
- Unterkunft
- Wasser

Spiel

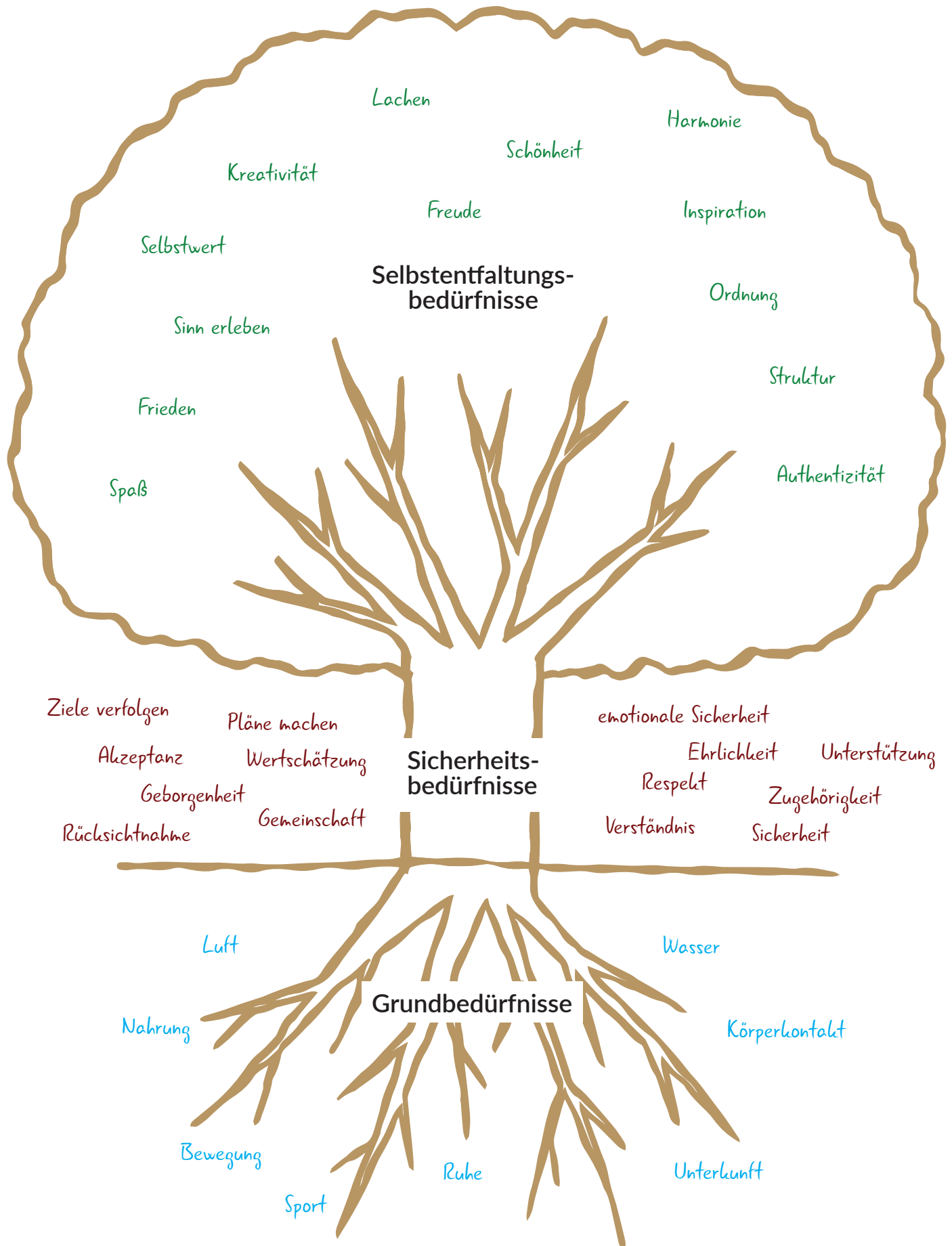
- Lachen
- Spaß

Spirituelle Verbundenheit

- Friede
- Harmonie
- Inspiration
- Ordnung (im Sinne von Struktur/Klarheit)

Grundbedürfnisse, Sicherheitsbedürfnisse und Selbstentfaltungsbedürfnisse

Suche dir aus dem unten abgebildeten Baum für jede Kategorie, 5 bis 7 Bedürfnisse aus, die in deinem Leben eine Rolle spielen bzw. für dich wichtig sind, und trage sie auf dem Arbeitsblatt 3.7.6 a ein.



Bitten und Wünsche

Eine Bitte sollte folgende Kriterien beinhalten:

- **Sie wird konkret formuliert**

Beispiel: „Ich wünsche mir, dass du leise sprichst“, anstatt „Ich wünschte mir eigentlich, dass es hier nicht immer so laut wäre.“

Wir sprechen also mutig genau das aus, worum es uns geht.

- **Sie ist persönlich formuliert**

Beispiel: „Ich wünsche mir, dass du leise sprichst“, anstatt „Man könnte bitte auch leise sprechen.“

Wir formulieren Ich-Botschaften und sprechen den anderen direkt an.

- **Sie ist positiv formuliert und enthält keine Negierungen**

Beispiel: „Ich wünsche mir, dass du leise sprichst“, anstatt „Ich wünsche mir, dass du nicht so schreist.“

Wir sagen, was wir wollen und nicht, was wir nicht wollen (wir vermeiden Wörter wie „nicht“, „keine“ etc.).

- **Sie lässt dem anderen eine Wahl**

Beispiel: „Ich wünsche mir, dass du leise sprichst“ anstatt „Du musst jetzt leise sein!“

Wir nutzen keine harten Wörter wie „du darfst nicht“, „du musst“, „Ich will, dass du“.

Günstige Satzanfänge für Wünsche/Bitten

„Ich wünsche mir ...“

„Ich hätte/möchte gern ...“

„Ich freue mich, wenn ...“

„Für mich ist es angenehm, wenn ...“

„Ich bitte dich, ...“

„Bist du bereit, ...“

Ungünstige Satzanfänge für Wünsche/Bitten

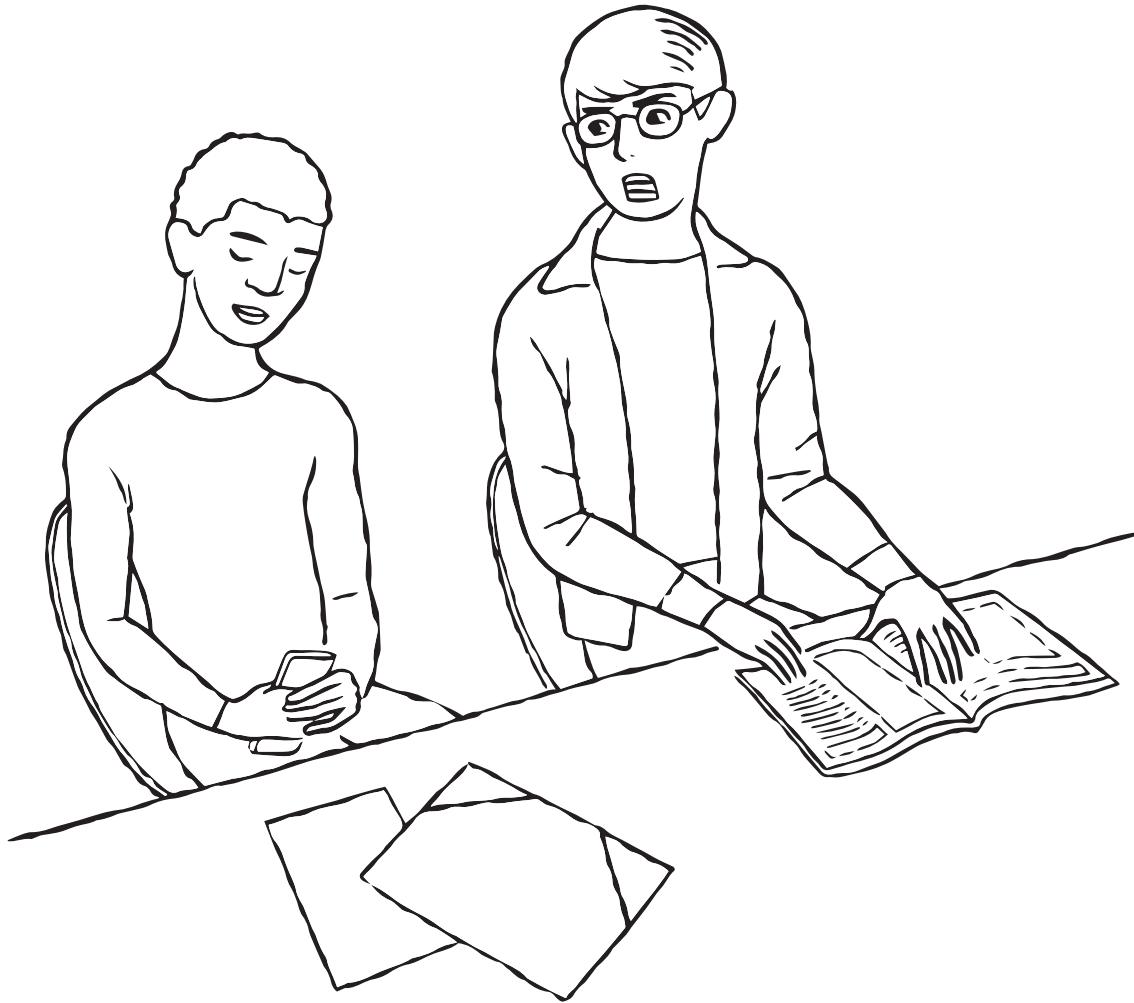
„Du sollst nicht ...“

„Kannst du bitte ...“

„Lässt du bitte ...“

„Ich will, dass du ...“

Comics



Du machst seit 20 Minuten an deinem Smartphone rum. Das irritiert mich, weil ich mich konzentrieren möchte.



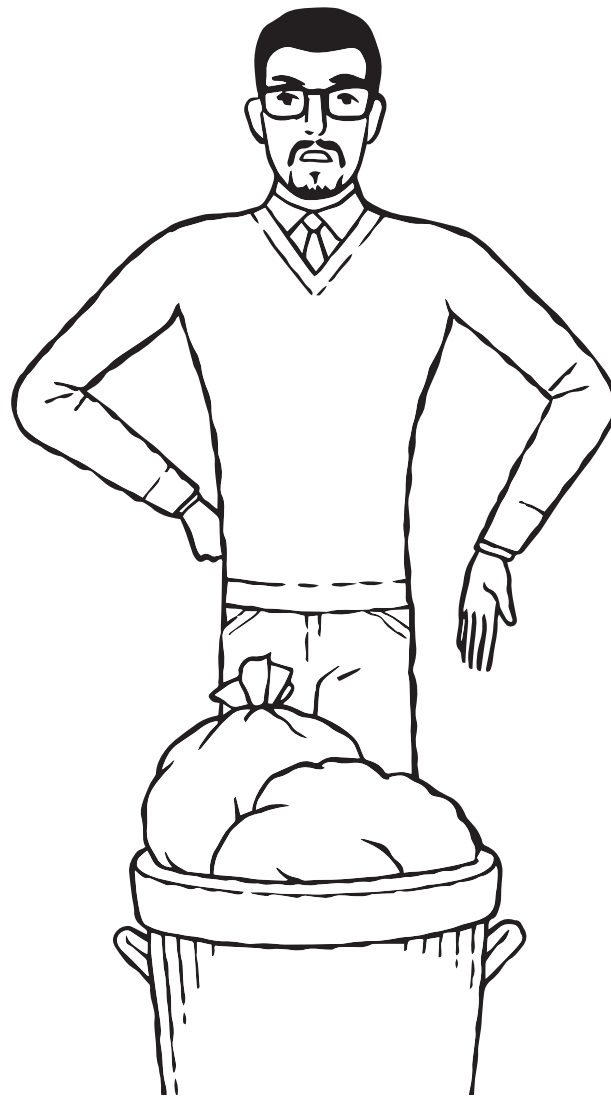
Seit ich nach Hause gekommen bin, sitzt du am Computer. Das macht mich traurig, weil ich es mir wichtig ist, etwas mit dir zu besprechen.



Ich warte seit 15 Minuten auf dich. Ich bin sauer, weil ich heute Mittag nur zwei Stunden Zeit habe.



Ihr geht nicht zur Seite, das ärgert mich, weil ich mich übersehen fühle.



Ich sehe, dass der Mülleimer immer noch hier in der Küche steht. Das ärgert mich, weil wir ausgemacht hatten, dass du ihn runter bringst.



Ihr bewerft euch gegenseitig mit den Inhalten eurer Mäppchen. Das macht mich wütend, weil es mein Bedürfnis ist, dass hier Ordnung herrscht.

Auf geht's!

Aufgabe: Denke an eine Situation aus deinem Leben, die tatsächlich stattgefunden hat und mit der du unzufrieden warst/bist. Beschreibe diese Situation unten so, wie du das im ersten Schritt „Beobachten statt bewerten“ gelernt hast. Beschreibe dann deine Gefühle, das Bedürfnis, das nicht erfüllt wurde/wird, und die Bitte/den Wunsch an den Anderen. Formuliere insgesamt 2–4 Sätze.

Beispiel:



Schritt 1: Beschreibung/Beobachtung

„Gestern im Deutschunterricht habe ich Paul einen Radiergummi an den Kopf geworfen. Meine Lehrerin hat mir daraufhin eine Strafarbeit aufgegeben.“



Schritt 2: Gefühl

„Ich bin wütend ...“



Schritt 3: Bedürfnis

„... weil ich das Bedürfnis hatte zu erklären, warum ich das getan habe, es aber nicht durfte.“



Schritt 4: Bitte/Wunsch

Ich wünsche mir, dass ich meine Darstellung der Situation abgeben darf, bevor ich eine Strafe bekomme.“



Schritt 1: Beschreibung/Beobachtung



Schritt 2: Gefühl

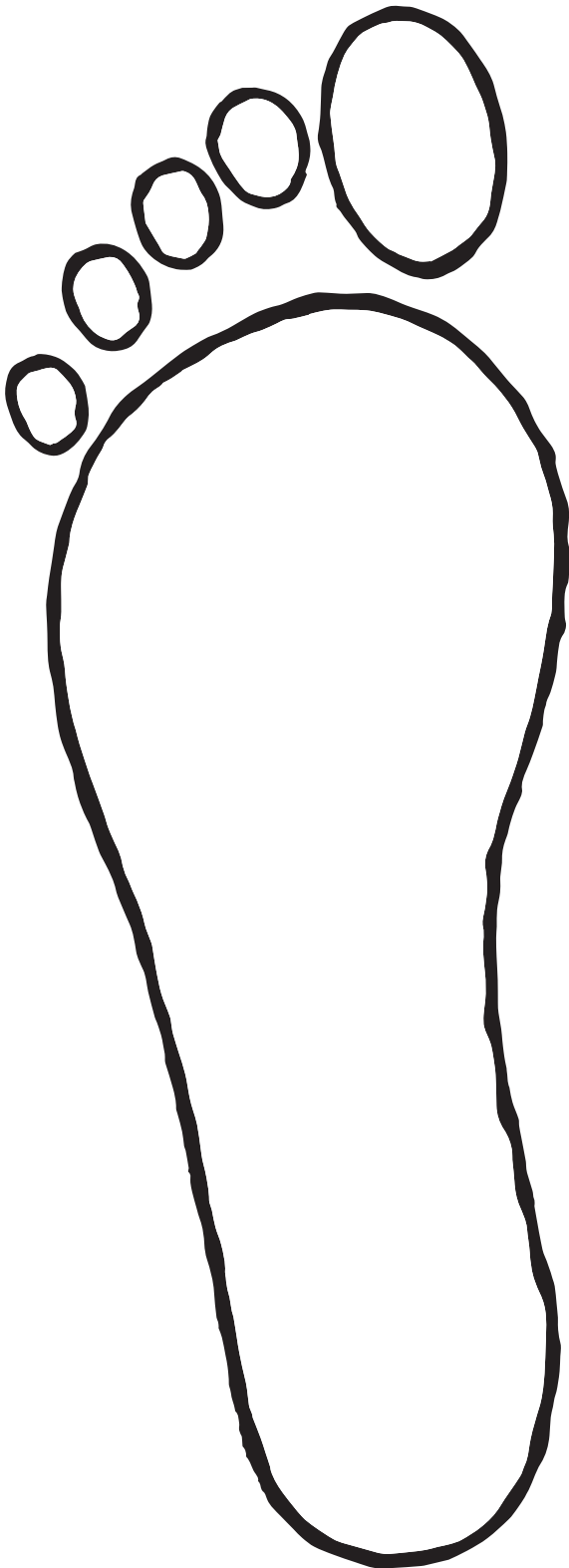


Schritt 3: Bedürfnis



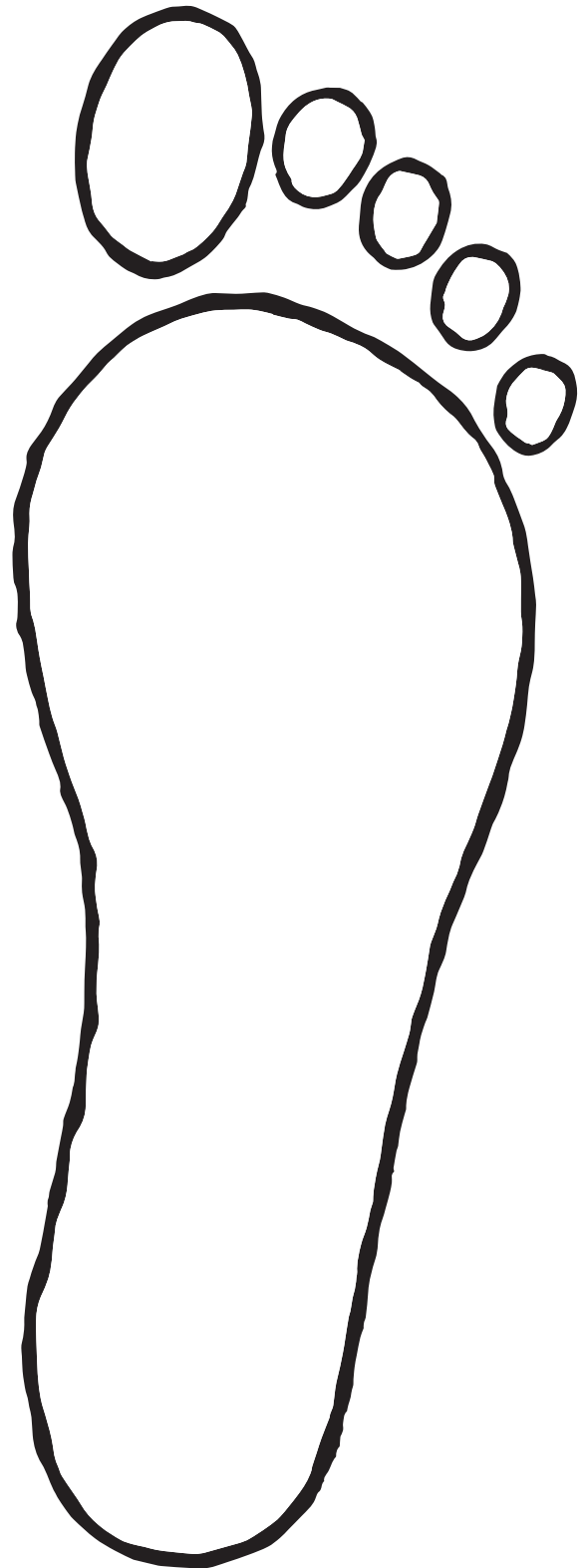
Schritt 4: Bitte/Wunsch

Vier Schritte – Beobachtung



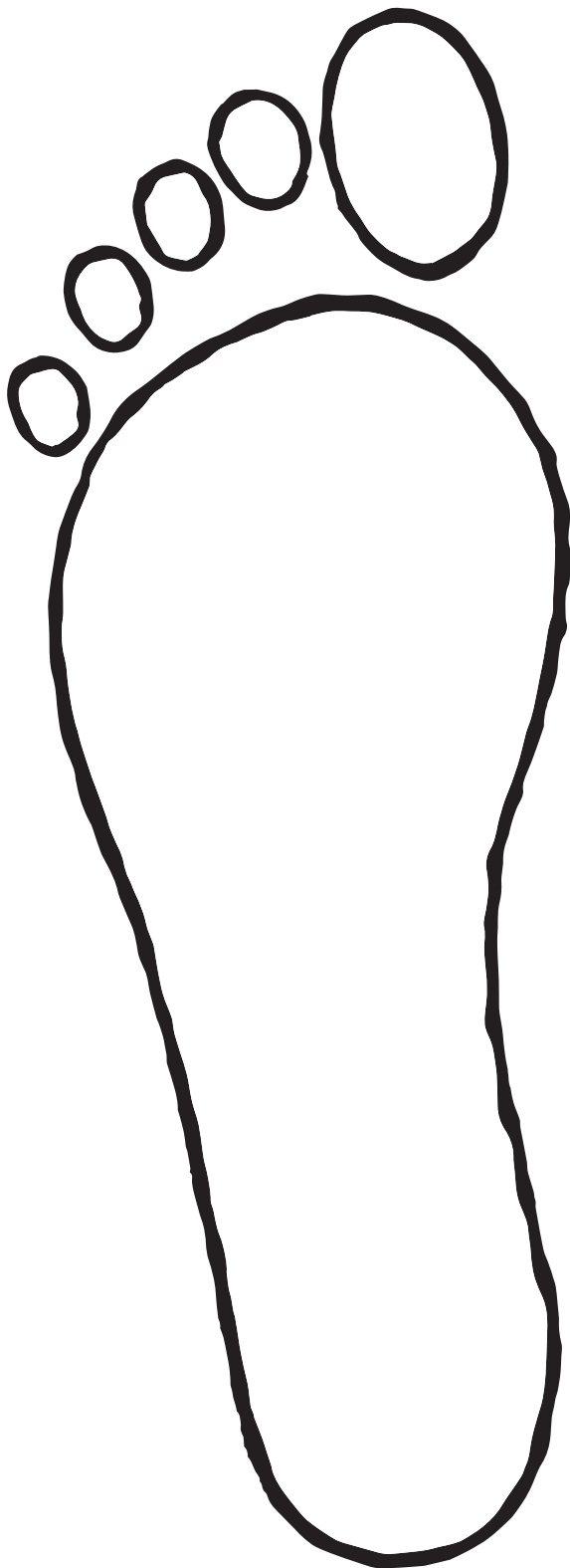
Beobachtung

Vier Schritte – Gefühl



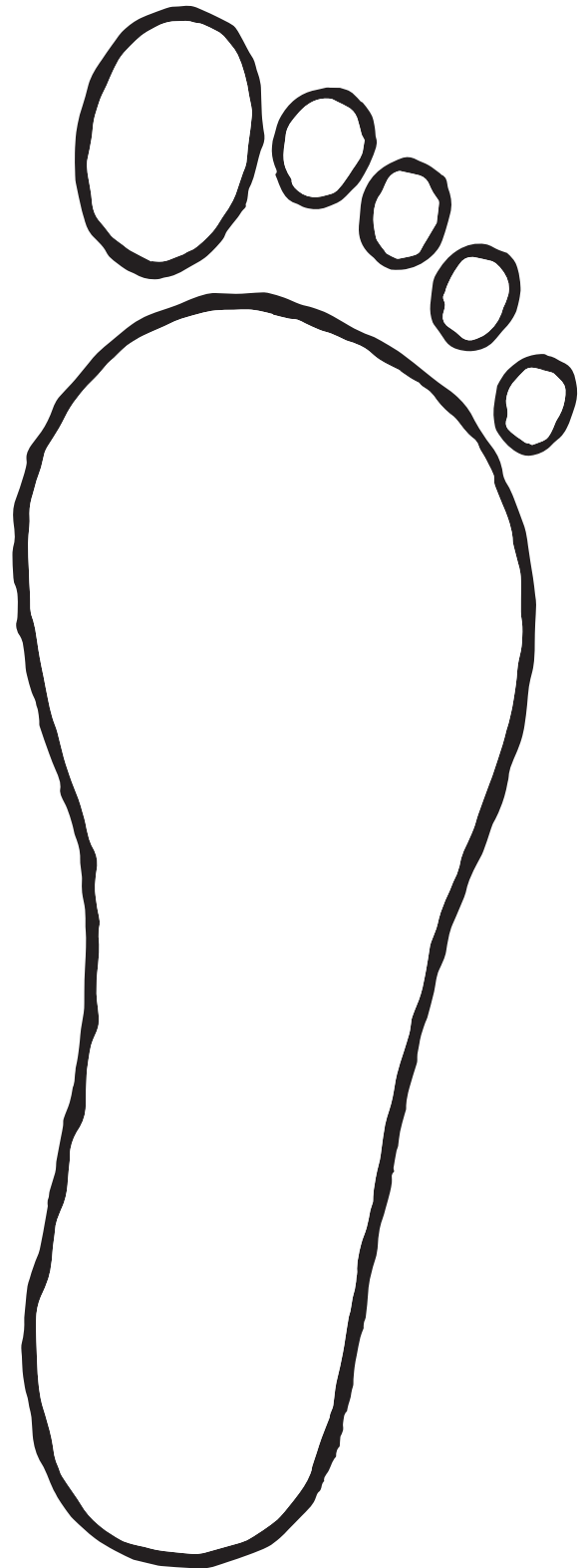
Gefühl

Vier Schritte – Bedürfnis



Bedürfnis

Vier Schritte – Beobachtung



Bitte/Wunsch