M2.1 Übungen zur nonverbalen und verbalen Kommunikation

1. Nonverbale Kommunikation

1.1 Übungen zu den Distanzzonen

Ich-Bereich: die intime Zone (bis 0,4m),
Du-Bereich: die persönliche Zone (0,4m bis 1,5m),
Sozialbereich: die soziale Zone (1,5m bis 4m)
Raumbereich: die öffentliche Zone (ab 4m).

Graphik unter:
URL: http://lexikon.stangl.eu/wp-content/uploads/distanz-zonen.gif (01.06.2011)

1.2 Übungen zu Körperhaltungen

„Wie du gehst, so wirkst du“
„Wie du sitzt, so überzeugst du“

1.3 Übungen zu Gestik und Mimik

Die Zunge kann lügen – der Körper nicht.

Literaturtipp: Samy Molcho: Körpersprache. München 1996; hierin findet sich eine Fülle an Beispielen, die im Unterricht mit Schülerinnen und Schülern umgesetzt werden können.

© ZPG Katholische Religionslehre 2012

2. Verbale Kommunikation

2.1. Übung zum aktiven Zuhören

z.B.

Für Person A (Erzählerin/Erzähler):

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

Für Person B (Beobachterin/Beobachter):

Die Person C (Zuhörerin/Zuhörer) demonstriert jeweils die Hälfte der Zeit ein anderes Verhalten.
Aufgabe: Beobachte, ob und wenn ja wie Person A (Erzählerin/Erzähler) auf das Verhalten von Person C (Zuhörerin/Zuhörer) reagiert.
Beschreibe anschließend so genau wie möglich die Reaktionen von Person A (Erzählerin/Erzähler) auf das Verhalten von Person C (Zuhörerin/Zuhörer)

Für Person C (Zuhörerin/Zuhörer):

Aufgabe: Höre der Person A (Erzählerin/Erzähler) zunächst sehr aufmerksam und interessiert zu; unterstütze Person A (Erzählerin/Erzähler) durch einige passende Fragen, die deine ungeteilte Aufmerksamkeit erkennen lassen.
Ändere zunächst unauffällig nach zwei bis drei Minuten dein Verhalten, indem du deine Aufmerksamkeit minderst, nicht mehr ständig zuhörst und ab und zu von Person A (Erzählerin/Erzähler) wegschaust. Steigere dieses Verhalten, so dass du an dich am Ende ganz von der Person A (Erzählerin/Erzähler) ab- und anderen Dingen oder Personen zuwendest.

2.2 Warum wir manchmal Dinge in den „falschen Hals“ bekommen
Friedemann Schulz von Thun: Das Vier-Ohren-Modell

Vier Seiten einer Nachricht

Graphik unter:
URL: http://de.academic.ru/pictures/dewiki/51/360px-vier-seiten-modell_de.svg.png

Vier Ohren als Empfänger

Beispiel mit Graphik unter:
URL: http://www.scripter.ch/pics/vier_ohren.gif

Literaturtipp: Friedemann Schultz von Thun, Miteinander reden 1-3.

© ZPG Katholische Religionslehre 2012