

Kommunikationsfähigkeit

Leitfaden für Aktivitäten der Klassen 6-12

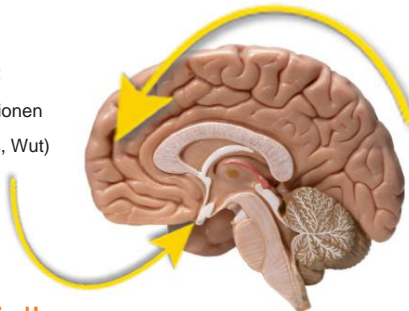


Know Your Neuro

'Der Reaktor'

AMYGDALA:

Emotionale Reaktionen
(Angst, Besorgnis, Wut)



'Der Denker'

FRONTALLOPPE:

Impulskontrolle &
Rationales Denken

Denkspiel!

1) Erwachsene benutzen normalerweise ihre _____ um zu bestimmen die Körpersprache und Gesichtsausdrücke anderer, während Teenager ihre _____.

- A. Hirnstamm, Frontallappen
- B. Amygdala, Hypophyse
- C. Amygdala, Hirnstamm
- D. Frontale Liebe, Amygdala

(
3) Ein Kommunikationsstil, der Manipulation, Schuldgefühle oder Verletzungen und/oder Einschüchterung oder Kontrolle einsetzt, wird als _____.

3) Aktives Zuhören umfasst alles Folgende außer:

- A. Offenheit bewahren.
- B. Guten Blickkontakt anbieten
- C. Nur auf das achten, was wir hören wollen
- D. Abstimmung unserer nonverbalen und verbalen Kommunikation

4) Sarkasmus ist ein Beispiel für _____ Kommunikation.

- A. Passiv-aggressiv-aggressiv
- B. Passiv-aggressiv-passiv
- C. Durchsetzungsstarke Kommunikation
- D. Passive Kommunikation

5) Durchsetzungsstarke Kommunikation umfasst Folgendes: AUSSER:

- A. Bedürfnisse klar zum Ausdruck bringen
- B. Für Rechte eintreten
- C. Sarkasmus verwenden
- D. Auf der Suche nach Win-Win-Lösungen
- E. Gute und respektvolle Beziehungen zu anderen aufbauen

Langzeitlernen

Aktivität Nr. 1

Teilen Sie die Schüler in Paare ein. Bitten Sie die Schüler, abwechselnd eine kurze Geschichte (5 Minuten) zu erzählen. Nachdem die Geschichte erzählt wurde, bitten Sie den Erzähler, dem Zuhörer anhand der folgenden Kriterien Feedback dazu zu geben, wie gut er aktiv zugehört hat:

- 1) Aufmerksamkeit schenken
- 2) Guten Augenkontakt aufrechterhalten
- 3) Die Körpersprache des Geschichtenerzählers anpassen
- 4) Dem Geschichtenerzähler gegenüberstehen
- 5) Fragen stellen
- 6) Dem Geschichtenerzähler signalisieren, dass man zuhört, interessiert ist und die Geschichte verstanden hat.

Aktivität Nr. 2

Bildet Gruppen von 3-5 Studierenden. Sammelt gemeinsam Situationen, in denen ihr eine Kommunikationshilfe benötigen könntet. Wählt als Gruppe ein Szenario aus und entwickelt eine kurze Szene, in der... Die Kommunikationsklärung dient dazu, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche auszudrücken. Verwenden Sie die folgenden Anregungen in Ihrem Sketch.

- „Wenn du ...“ Ich fühle... Die Geschichte, die ich mir ausdenke, ist... Ich möchte, dass Sie ...
- Sich zurückziehen oder die „Schweigebehandlung“ anwenden.
 - Über jemanden tratschen oder hinter seinem Rücken reden zurück.
 - Sturheit oder die Beschuldigung anderer.
 - Sich kooperativ geben, aber insgeheim untergraben.

Aktivität Nr. 3

Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie sollten ein klärendes Gespräch mit einem Familienmitglied, Freund oder Lehrer führen. Nutzen Sie die folgenden Anregungen, um Ihr Gespräch zu formulieren. Selbstbewusste Kommunikation erfordert Geschick und Mut. Üben Sie die Anwendung des Klärungsmodells vor dem Spiegel und finden Sie dann den Mut, mithilfe des Modells klar und respektvoll mit dem Familienmitglied, Freund oder Lehrer zu kommunizieren.

„Wenn du ...“ Ich fühle ... Die Geschichte, die Ich erfinde das so... Ich möchte, dass Sie ...