

# Positive und negative Kommunikation

## 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Die Teilnehmenden erhalten schriftliche Anweisungen auf Karten und dürfen sie einander nicht zeigen.

### Schritt 2 - Aktivitätsphase

Alle Paare beginnen gleichzeitig mit dem Rollenspiel.

Karte für das Rollenspiel:

A1: Reden Sie mit Ihrem Partner über ein einfaches alltägliches Thema, das Ihnen keine Ruhe lässt. Es kann sich um etwas Einfaches und Gewöhnliches handeln, aber es lässt Ihnen keine Ruhe.

A2: Kratzen Sie sich an der Nase, frisieren Sie sich, schauen Sie auf die Uhr oder tun Sie andere Dinge, um Ihren Partner zu irritieren, während dieser spricht und sagen Sie dabei „ja, ja, ich verstehe ...“

B1: Reden Sie mit Ihrem Partner über ein Thema, das Ihnen keine Ruhe lässt. Es kann sich um etwas Einfaches und Gewöhnliches handeln, aber es lässt Ihnen keine Ruhe.

B2: Hören Sie Ihrem Partner zu, der über etwas spricht, das ihm keine Ruhe lässt. Beschreiben Sie ein ähnliches Thema, das Sie beschäftigt und lassen Sie es wichtiger erscheinen, als das des Partners.

C1: Reden Sie mit Ihrem Partner über ein Thema, das Ihnen keine Ruhe lässt. Es kann sich um etwas Einfaches und Gewöhnliches handeln, aber es lässt Ihnen keine Ruhe.

C2: Hören Sie Ihrem Partner zu und zeigen Sie ihm mit Haltung und Worten, dass Sie ihn hören und verstehen.

### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Nach den Rollenspielen treffen die Teilnehmenden sich wieder im Plenum zur Abschlussbesprechung.

Die Paare sprechen anhand folgender Fragen nach einander über ihre Erfahrung:

- ✓ Wie lief die gegenseitige Kommunikation?
- ✓ Hatten sie das Gefühl, zu kommunizieren?
- ✓ Was hat es einfach, was schwierig gemacht, zu kommunizieren?
- ✓ Ist diese Art der Kommunikation ähnlich der, die Sie im Alltagsleben nutzen?
- ✓ Für die Zusammenfassung der Abschlussbesprechung stellt der Vermittler mehrere Fragen:
- ✓ Bei welchem Verhalten haben Sie sich gut oder schlecht gefühlt?
- ✓ Wie verhalten Sie sich normalerweise?
- ✓ Halten Sie es für wichtig, dass Ihr Gegenüber den Eindruck erhält,



Art der Aktivität:  
Szenarien und Diskussion

Nutzen der Aktivität:  
Mit dieser Aktivität geht man auf folgende Themen ein: positive und negative Kommunikation; Empathie; Beziehungskompetenzen; Fähigkeit, zuzuhören



Zeitliche Planung:  
Bis zu 45 Minuten



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:  
Papier, Stifte, Karten mit den unterschiedlichen Szenarien für Rollenspiele.

gehört und verstanden zu werden?





Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...