

Aktive und konstruktive Kommunikation

Code: BLICK_3_DE

Level 2 - Resilienz und Befindlichkeit als Antriebskraft für effektives Lernen, Level 3 - Resilienz-Seminare

didaktische Struktur	Trainingsschwerpunkte	Dauer	Gruppengröße	Sprache
<ul style="list-style-type: none"> forming relationships orientation on solution and aims 	<ul style="list-style-type: none"> experience resilience 	⌚ 45 - 60	👥 Small group	🇩🇪 Deutsch

Einführung

Echtes Interesse während eines Gespräches zu zeigen, führt dazu, dass sich das Gegenüber wertgeschätzt und verstanden fühlt. In dieser Übung geht es darum, zu reflektieren, wie sehr man sich während eines Gesprächs auf sein Gegenüber einlässt. Starke und tiefe Beziehungen entstehen unter anderem durch eine wertschätzende Gesprächskultur, in der sich beide Gesprächspartner/innen gegenseitig beflügeln und so einander helfen, klar und deutlich zu kommunizieren. Resilienz bedeutet auch, Beziehungen zu nahestehenden Personen zu pflegen und sich in belastenden Situationen rechtzeitig Hilfe holen zu können.

Lernziele

Am Ende der Übung werden die Teilnehmer/innen:

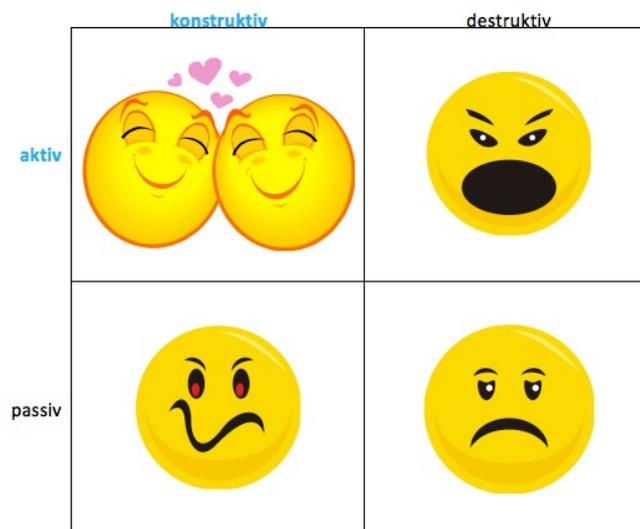
- bewusster mit Kommunikation umgehen
- das Hintergrundwissen haben, um aktiv und konstruktiv kommunizieren zu können

glückliche Beziehungen (Schlüsselfaktor von Resilienz) verbessern und aufrecht erhalten können

Beschreibung - einzelne Schritte

Schritt 1

Der/Die Trainer/in erklärt das Vier-Felder-Schema der Kommunikation anhand dieses Beispiels:



Ein Paar sitzt beim gemeinsamen Abendessen. Sie erzählt ihm, dass sie sich heute sehr über ein Gespräch mit ihrem Chef gefreut hat, in dem er ihr eröffnet hat, dass sie eine Gehaltserhöhung bekommen wird. Nach dem Kommunikations-Modell hat ihr Mann nun vier Möglichkeiten, der Frau, die er liebt, zu antworten. Wenn er an einer langfristigen und glücklichen Beziehung mit seiner Frau interessiert ist, sollte er auf aktive und konstruktive Weise antworten. Studien haben gezeigt, dass

Paare, die so kommunizieren, erfüllte und glücklichere Beziehungen führen. Aber lassen Sie uns alle Möglichkeiten einmal durchgehen:

aktiv - destruktiv:

Oh mein Gott! Überleg mal was du angerichtet hast mit diesem blöden Gespräch mit deinem Chef! Jetzt müssen wir mehr Steuern zahlen. Aber du bist ja sowieso nur an Geld interessiert. Und übrigens: Hast du schon mal darüber nachgedacht, dass du für dieses Geld auch mehr arbeiten musst? Ist doch so, oder? Dann fehlt dir die Zeit im Haushalt! Und du glaubst doch nicht etwa, dass ich die Hausarbeit mache? Ich rühre sicher keinen Finger....

passiv - destruktiv:

Wo ist mein Bier und wann ist das Essen fertig?

passiv - konstruktiv:

Toll, mein Schatz! Herzlichen Glückwunsch!

aktiv - konstruktiv:

Oh, das ist ja wunderbar, Schatz! Ich freue mich sehr, dass du die Gehaltserhöhung bekommen hast. Du hattest mir ja erzählt, wie hart du die letzten Monate dafür gearbeitet hast. Jetzt musst du mir aber genau erzählen, was du zu deinem Chef gesagt hast und wie er reagiert hat. Mich interessiert, wie du ihn überzeugt hast, weil du dir ja noch nicht sicher warst, ob es mit der Gehaltserhöhung klappen würde. Gestern warst du ein wenig nervös deswegen...

Schritt 2:

Der/Die Trainer/in bespricht die einzelnen Antworten mit der Gruppe. Aktive und konstruktive Kommunikation hat demnach folgende Eigenschaften:

- durch Nachfragen ernsthaftes Interesse zeigen
- der anderen Person genau zuhören
- Gefühle empathisch ausdrücken können
- an den Gefühlen der anderen Person interessiert sein

Schritt 3:

Die Teilnehmer/innen üben in Kleingruppen aktive und konstruktive Kommunikation. Person A spricht über ein Problem oder erzählt von einem schönen Ereignis. Person B versucht, aktiv und konstruktiv zu reagieren. Zwei oder drei Personen hören den beiden zu. Anschließend geben sie Person A und Person B Feedback. Nach jeder Runde werden die Rollen getauscht, so dass am Ende der Übung jede/r Teilnehmer/in einmal in der Rolle von Person A und einmal in der Rolle von Person B gewesen ist. Jede Runde sollte etwa 10 Minuten, das Feedback 5 Minuten dauern.

Materialien

Flipchart oder Laptop und Beamer/Projektor

Tipps

Der/Die Trainer/in sollte darauf hinweisen, dass man an aktiven und konstruktiven Beziehungen arbeiten und sie ein Leben lang pflegen muss.

Trainingsmethoden

Input des Trainers/der Trainerin
Gruppenarbeit

Vorbereitung

Das Vier-Felder-Schema auf einem Flipchart oder am Laptop vorbereiten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Quellen / Beitrag von

Shelly Gable Shelly Gable et al (2004) called Active Constructive Responding (ACR).

Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc
Pantelis Balaouras - D

Links zu weiteren Informationen

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=48>

<http://www.psych.ucsb.edu/people/faculty/gable>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Lifelong
Learning
Programme

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

www.resilience-project.eu