

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT

Ziel Nr. 2

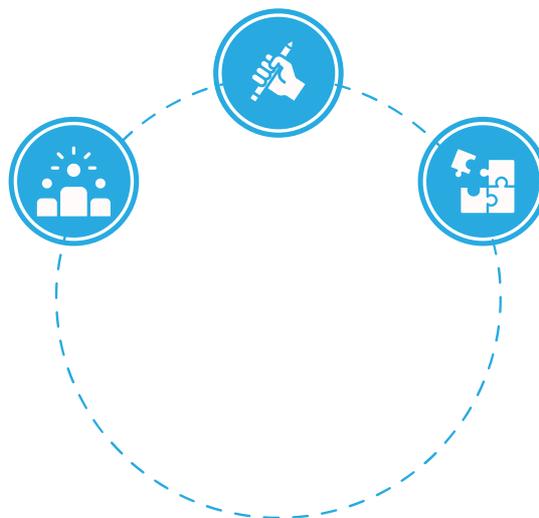
BAUEN SIE VERTRAUEN AUF

Reflektiertes Zuhören – die begleitende Person spiegelt das Gehörte – kann die Verbindung zwischen Beratenden und Teilnehmenden stärken. Vertrauensbildung durch aufmerksames Zuhören fördert Offenheit und Ehrlichkeit und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Teilnehmenden engagieren, austauschen und positiv auf Interventionen reagieren.

Ziel Nr. 1

VERBESSERN SIE IHRE HÖR- UND KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEITEN

Ziel dieser Methode ist es, Genesungskoaches die notwendigen Werkzeuge und Techniken zu vermitteln, um sinnvolle, wirksame und mitfühlende Gespräche mit Menschen in der Genesung zu führen.



Ziel Nr. 3

VORBILD SEIN FÜR EFFEKTIVE KOMMUNIKATIONSTECHNIKEN

Durch aktives Zuhören vermitteln Genesungskoaches gesunde Kommunikationsmuster für Menschen in der Genesung, die diese Techniken für verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen nutzen können. Die Teilnehmenden werden sich ihrer eigenen Reaktionen, Vorurteile und Annahmen bewusster und können so bewusster reagieren.

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitäts- beschreibung

Zielgruppe – Personal der Erwachsenenbildung,
Genesungscoaches
Zeit – 1 Stunde.

1. Papierbögen, Bleistifte oder Buntstifte, Haftnotizen
2. Gedruckte oder geschriebene Nachrichten
3. Eine Klingel, ein Handy mit Internetanschluss
4. Komfortabler Raum für Gruppendiskussionen

Materialien

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



KONSTRUKTIVISTISCHES LERNEN

Durch die Teilnahme an diesen strukturierten Aktivitäten entwickeln die Teilnehmenden ihr Verständnis von Kommunikationskonzepten durch persönliche Erfahrung statt durch passive Beobachtung. Dieser Ansatz ist für erwachsene Lernende äußerst effektiv, da er neue Erkenntnisse mit realen Anwendungen verknüpft.



PROBLEMBASIERTES LERNEN

Die Aufgaben stellen Probleme dar, die aktives Engagement und kreative Lösungen erfordern, wodurch die Problemlösungs- und Kommunikationsfähigkeiten der Teilnehmenden verbessert werden.



PEER-LEARNING

Alle Aktivitäten fördern die Peer-to-Peer-Interaktion und ermöglichen den Teilnehmenden, von den Erfahrungen, Perspektiven und Kommunikationsstilen der anderen zu lernen.



ERFAHRUNGS- BASIERTES LERNEN

Erfahrungsbasiertes Lernen bedeutet Lernen durch direkte Erfahrung und die Reflexion dieser Erfahrungen. Durch Rollenspiele und Diskussionen erleben die Teilnehmenden die Emotionen und Herausforderungen ihrer Charaktere hautnah und reflektieren diese Erfahrungen anschließend, um daraus sinnvolle Erkenntnisse zu gewinnen.

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

Aktivität 1: Stille Post mit unterschiedlichen Ablenkungsgraden

Beschreibung:

Diese Aktivität verwendet das klassische Spiel „Stille Post“ mit zusätzlichen akustischen Ablenkungsstufen, um den Einfluss von Umgebungsfaktoren auf die Hörqualität zu veranschaulichen. Drei kurze, zunehmend komplexere Nachrichten werden nacheinander von einer Gruppe von Teilnehmern geflüstert:

1. Eine einfache Botschaft in der Stille
2. Eine Nachricht mit mittlerem Schwierigkeitsgrad beim Hören lauter Musik
3. Eine schwierige Botschaft, während im Hintergrund die Fernsehnachrichten laufen.

Anschließend nehmen die Teilnehmenden an einer moderierten Diskussion über die Qualität ihres Zuhörens und der Nachrichtenspeicherung in jedem Szenario teil und untersuchen, wie sich Lärm, Konzentration und Klarheit auf die Kommunikation auswirken.

Hinweise zur Moderation:

Stellen Sie sicher, dass jede Nachricht zunehmend komplexer wird (siehe Beispiele unten).

Schaffen Sie eine sichere, angenehme Umgebung, die eine offene Reflexion über die Herausforderungen fördert.

Fordern Sie die Teilnehmenden während der Diskussion auf, sich reale Szenarien vorzustellen, in denen sie mit ähnlichen Ablenkungen konfrontiert werden könnten.

Aktivität 2: Blindzeichnen

Beschreibung:

Bei dieser kommunikationsbasierten Aktivität werden die Teilnehmenden Rücken an Rücken in Paaren aufgeteilt. Einer Person in jedem Paar wird ein komplexes Bild (z. B. ein geometrisches Design oder eine abstrakte Zeichnung) gezeigt. Sie muss es ihrem Partner detailliert beschreiben. Dieser kann das Bild nicht sehen und muss es ausschließlich anhand mündlicher Anweisungen zeichnen. Die zeichnende Person kann keine Fragen stellen oder um Klärung bitten, sondern konzentriert sich auf die Interpretation der mündlichen Anleitung.

Hinweise zur Moderation:

Bitten Sie die Paare nach jeder Runde, ihre Zeichnungen mit dem Originalbild zu vergleichen und die Herausforderungen zu besprechen, mit denen sie konfrontiert waren.

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, darüber nachzudenken, wie sie ihre Kommunikationstechniken anpassen können, um das Verständnis zu fördern.

Betonen Sie die Bedeutung einer detaillierten verbalen Kommunikation für Genesungstrainer, die häufig mit Personen arbeiten, die zusätzliche Anleitung benötigen.

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

Aktivität 3: Aufmerksamkeit und Unaufmerksamkeit: Aktives Zuhören

Beschreibung:

Dieses Rollenspiel soll die Auswirkungen von Aufmerksamkeit und Unaufmerksamkeit in einem Gespräch verdeutlichen. Die Teilnehmenden werden in Paare eingeteilt, wobei jedes Paar einen Teilnehmenden als „A“ und den anderen als „B“ bezeichnet. Alle „A“-Teilnehmenden werden in einem separaten Raum angewiesen, ihrem Partner oder ihrer Partnerin zunächst aufmerksam zuzuhören und dann nach einem Signal (z. B. einer Klingel oder Musik) Verhaltensweisen zu zeigen, die Langeweile oder Unaufmerksamkeit ausdrücken, wie z. B. auf ihren Handys zu scrollen, zu unterbrechen oder Kaffee zu kochen. „B“-Teilnehmende, die die Anweisungen nicht kennen, werden gebeten, sich zu einem bestimmten Thema zu äußern oder sich einfach am Gespräch zu beteiligen. Zum Beispiel, wo sie die Feiertage verbringen, wie ihr schönster Tag aussieht und was das schönste Geschenk ist, das sie je bekommen haben – etwas Wichtiges und Positives.

Hinweise zur Moderation:

- Führen Sie im Anschluss an das Rollenspiel eine Nachbesprechung durch, in der die Teilnehmenden von „B“ erzählen, wie sie sich fühlten, als ihr Partner oder ihre Partnerin unaufmerksam wurde. Die Teilnehmenden „A“ reflektieren, wie sich die Veränderung auf die Gesprächsdynamik ausgewirkt hat.
- Nutzen Sie diese Aktivität, um den Wert ungeteilter Aufmerksamkeit im Genesungskoaching hervorzuheben und zu zeigen, wie sich Unaufmerksamkeit auf Vertrauen und Offenheit auswirken kann.

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

NACHRICHTEN DER „STILLEN POST“

Einfach: Jonny hat eine neugierige Katze.

Mittel: Von Zwillingen können Sie erwarten, dass sich diese natürlichen Chamäleons selbst von den peinlichsten Fettnäpfchen-Momenten schnell erholen können.

Hart: Die verwirnte Ananas tanzte anmutig an einem nebligen Dienstagnachmittag, während lila Elefanten in gepunkteten Regenmänteln sich unter einer Discokugel aus Marshmallows drehen.

IDEEN FÜR STILLE ZEICHNUNGEN

