



Modul: Kommunikation
Jahrgangsstufe: 10 / Q 11 / Q 12
LeiterIn: Miriam Eichinger, Michael Aicher

Zeitlicher Umfang: je 3 Doppelstunden

Teilnehmerzahl: offen

Inhalt:

Wenn wir miteinander reden, kommunizieren wir. Aber zur Kommunikation gehört mehr. Auch Lachen und Kopfschütteln...

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ – so Paul Watzlawick, Gesprächswissenschaftler. Und er sagt damit nichts Geringeres, als dass Kommunikation immer stattfindet, selbst wenn wir nicht miteinander sprechen: 75-80% unserer Kommunikation findet ohne Worte statt – überwiegend unbewusst und unbeabsichtigt: allein über Körperbotschaften (Gestik, Mimik, Stimme).

Aber: Leben ohne Gespräche mit anderen Menschen? Undenkbar! Wir kommunizieren jeden Tag, um uns mitzuteilen und Kontakte zu pflegen. Häufig können wir "Gedanken lesen", doch manchmal "reden wir aneinander vorbei" oder "schalten die Ohren auf Durchzug". Kommunikation kann also ganz unterschiedlich verlaufen.

Dennoch gilt: Durch Kommunikation treten Menschen miteinander in Beziehung. Wir tauschen Wissen aus, fordern andere auf, etwas Bestimmtes zu tun, sprechen über unsere Gefühle. Natürlich erwarten wir auch eine Reaktion darauf. Kommunikation ist also auf Wechselseitigkeit angelegt.

Möchtest du in schwierigen Situationen öfter souverän und ruhig bleiben?
Vorwürfe und Kritik weniger persönlich nehmen?
Haltung zeigen?

Würdest du gerne
Möchtest du in einem Streit

Das kannst du dir in den folgenden Modulen aneignen:

- Ohne Worte sprechen
- „Die vier Ohren“ - verschiedene Seiten einer Botschaft erkennen
- Aktives Zuhören – Botschaften übersetzen ohne sie zu bewerten
- Killerphrasen identifizieren und durch Türöffner ersetzen
- Ich-Botschaften senden
- Reframing – Umdeuten von festgefahrenen Wahrnehmungen
- Win-Win-Situationen herbeiführen: ich bin okay – du bist okay