

Abenteuerreise durch den „Kommunikations-Dschungel“

Expedition mit Übungen zur
„Gewaltfreien Kommunikation“

Päd. Umsetzung und Gestaltung: Brigitte Schmölz
Nach der Idee von Elfriede Wimmer



Man lernt nur von dem, den man liebt!

DAS ABENTEUER KANN BEGINNEN

1. Lerneinheit - Gefühle

- Jeder Mensch ist anders – äußerlich und innerlich
- Jeder hat seine „eigene Landkarte“ im Kopf (sein eigenes Erlebnis-Buch)
- Wir gehen auf Entdeckungsreise, um die Landkarte des anderen zu erfahren
- WIE? – fragen + zuhören



Erstes Miteinander

Material:

Blatt Papier, Stifte, leise Entspannungsmusik

Aufgabe:

Fertigt in Partnerarbeit eine Zeichnung an,
OHNE miteinander zu sprechen.

Reflexion

- Wie hast du dich gefühlt? Begründe!
- Wie ist es dir ergangen?
- Wie bist du mit dem Ergebnis, der Zeichnung, zufrieden?

WICHTIG: Sage das, was du wirklich gefühlt hast.

2. Lerneinheit - Respekt

- Jeder Mensch hat andere Gefühle und reagiert anders.
- Es ist wichtig, dass man Gefühle ausspricht, damit sich der andere auskennt.
- Ein Hindernis dabei ist die Angst, dass man nicht mehr gemocht wird.
- ABER: Erst, wenn du den Mut hast zu sagen, wie du dich wirklich fühlst, wirst du respektiert!



Selbstsicht

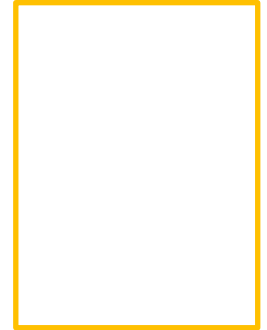
Material:

Kopiervorlage für
Steckbrief, Stifte

Aufgabe:

Gestaltet in Einzelarbeit
einen Steckbrief und
heftet ihn an eine
Pinnwand.

DAS BIN ICH



Ich bin ... Jahre alt.

Ich kann gut

Ich bin oft

Mir ist wichtig, dass

Mein Fingerabdruck:

Jeder ist einzigartig und etwas Besonderes!

AUF NEUEN WEGEN ...

3. Lerneinheit – Konflikte lösen

„Giraffensprache“

nach Marshall Rosenberg

- Was habe ich wirklich gesehen?
Was sind die Tatsachen?
- Welche Gefühle hat das in mir ausgelöst?
- Was brauche ich, damit es mir wieder gut geht?
- Was erbitte ich vom Gegenüber?



Warum gerade Giraffensprache?

Wusstet ihr eigentlich, dass der Name Giraffe aus dem Arabischen kommt und übersetzt „**die Liebliche**“ heißt?

Die Giraffe ist das höchste, an Land lebende Säugetier der Welt und besitzt ein **großes Herz**.

Die **Fellzeichnung** sieht bei jedem Tier anders aus. Sie ist **wie ein menschlicher Fingerabdruck**.

Giraffen haben **sehr gute Augen**, können bei guter Sicht bis zu 1,5 km in die Ferne blicken und so **rechtzeitig ihre Feinde** (Löwen, Leoparden, Hyänen, Giftschlangen und Wildhunde) **erkennen**.

Dem ägyptischen Volksglauben nach **warnten** Giraffen Mensch und Tier **vor gefährlichen Raubtieren und Unwettern**.



Foto: B. Schmölz

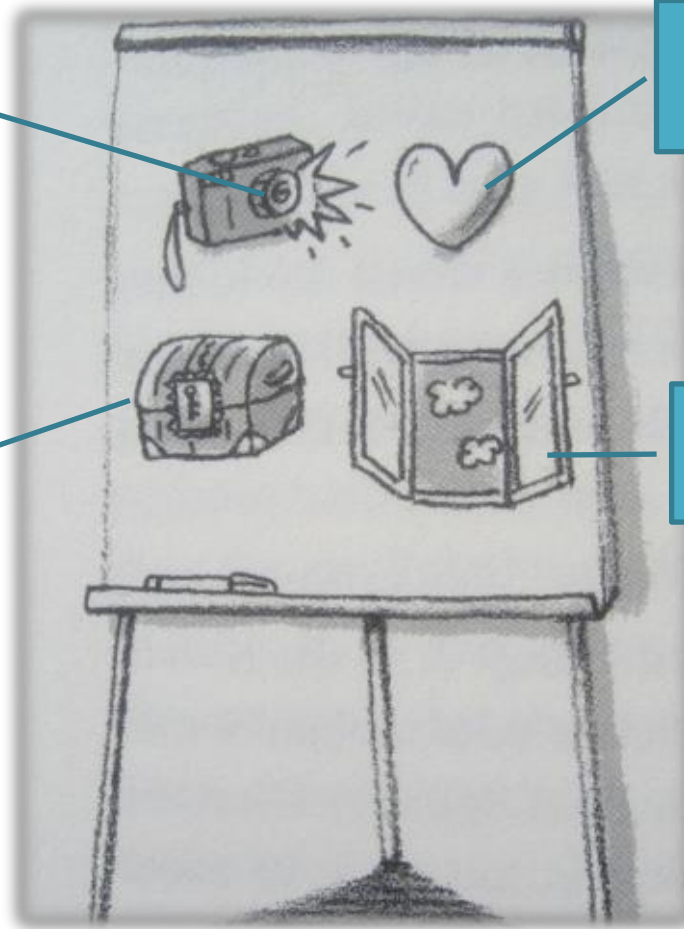
4 Symbole – 4 Grundpfeiler

Ich habe gesehen,
dass

Das hat mich

Mir ist wichtig, dass

Ich ersuche dich, dass



Konflikte sind wichtig!

*Wenn zwei Menschen immer wieder die gleichen
Ansichten haben,
ist einer von ihnen überflüssig.*

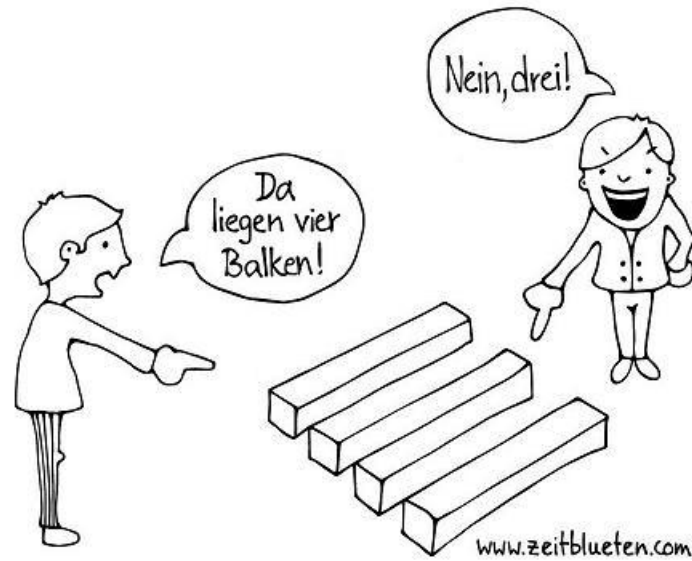
Sir Winston Churchill

britischer Politiker und Schriftsteller

* 30.11.1874, † 24.01.1965

Sprecht über dieses Zitat und begründet, warum Meinungsverschiedenheiten oder andere Ansichten wichtig und sogar nützlich sind.

Schau an! „Ansichten“ sind verschieden!



Quelle:

https://www.google.at/search?q=zitat+streit&biw=1939&bih=910&tbn=isch&imgil=xGmwtcQ63j1v2M%253A%253BgRaxDwbpGm4tnM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fgutezitate.com%25252Fzitat%25252F107496&source=iu&pf=m&fir=xGmwtcQ63j1v2M%253A%25252CgRaxDwbpGm4tnM%25252C_%26dpr=0.99&usg=__658CTRSYodc06uYeBl1t370ym8%3D&ved=0CDcQyjdqFQoTCN_sjMDkv8cCFUHVgodegoFvA&ei=UgraVd-IJsGqa_qUIOAL#imgsrc=khuePljwDwla3M%3A&usg=__658CTRSYodc06uYeBl1t370ym8%3D

4. Lerneinheit – Wertschätzung

➤ Es benötigt viel Selbstbewusstsein, um sich zu trauen, das zu sagen, was einen stört, kränkt oder ärgert.

➤ ABER:

Es ist besonders wichtig auch das zu sagen, wenn etwas GUT ist, was man am anderen SCHÄTZT bzw. worüber man sich GEFREUT hat!



Außensicht

Material:

Sesselkreis und darin ein Sessel mit Goldkrone auf der Rückenlehne

Aufgabe:

Jedes Kind darf einmal auf dem Kronen-Sessel Platz nehmen und erfährt von den Mitschülern und Mitschülerinnen, was diese Gutes über es zu sagen haben.

Das tut ganz einfach gut!

ICH bin SUPER!



WER, wenn nicht ICH?

WANN, wenn nicht JETZT?

WO, wenn nicht HIER?

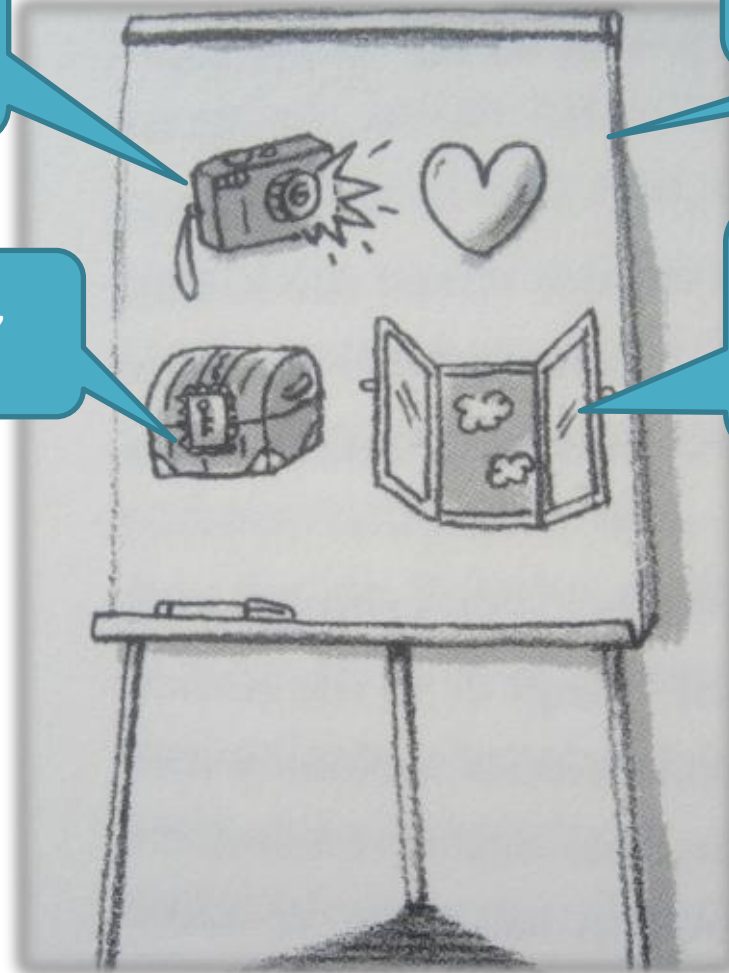
Und das sagte Flo, nachdem er die Rückmeldungen aus der Klasse erhalten hatte:

1. Ich habe gehört, dass alle nette Sachen über mich erzählt haben.

3. Damit es mir gut geht, brauche ich Freunde.

2. Das hat mich froh gemacht!

4. Meine Bitte ist, dass ihr immer so freundlich zu mir seid.



Schön, dass es dich gibt!

Material:

Rasterliste mit allen Namen der Klassenkinder, Stifte

Aufgabe:

Schreibt zu jedem Klassenkind möglichst spontan eine positive Eigenschaft.

Eure Lehrkraft wird danach übereinstimmende Begriffe zusammenfassen und die Liste aushängen. Jedes Kind kann dann nachlesen, wie es von den anderen wahrgenommen wird.

Vier Zutaten für gutes Auskommen

1. LOB
2. GESPRÄCH
3. RESPEKT
4. HUMOR

Klärt die Begriffe und sprecht ausführlich darüber!

Literatur

Hack, Kerstin: Gewaltfreie Kommunikation – Einander von Herzen verstehen, Down to Earth, 2013 Berlin

Rosenberg, Marshall: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation; Herder Verlag, 2012
Freiburg – Basel – Wien

Wimmer, Elfriede: Ein Stern für die 3A, G&G Verlagsgesellschaft mbH, 2010 Wien