

<h1>Selbstbehauptung</h1>	A/ Fähig sein sich auszudrücken A1/ Wagen, Fragen zu stellen	S.A. A1

Ü
B
U
N
G
S
V
E
R
L
A
U
F

• Phase 1

Der Lehrer beginnt damit, in der Gruppe eine Definition des Begriffs „Frage“ zu erarbeiten, (z.B. eine Frage ist ein Fragesatz, der darauf zielt, eine Information zu erhalten).

Anschließend bittet er die Gruppe, die am häufigsten benutzten Fragetypen zu identifizieren:

- Die alternativen Fragen, bei denen die Antwort eines der Elemente der Frage wieder aufgreift
- Die geschlossenen Fragen, auf die die Antwort ja oder nein ist
- Die offenen Fragen, die eine Ausweitung seitens des Antwortenden voraussetzt.

Dazu bietet er eine Liste von Fragen an, bei der die drei Fragetypen vermischt sind.

Beispiele:

- „Ist das eine Sommer- oder Winterlandschaft?“
- „Ist eine Person auf dem Foto?“
- „Was sieht man auf diesem Foto?“
- „Gibt es am Nordpol Kängurus?“
- „Bevorzugen Sie salzige oder süße Gerichte?“
- „Was denken Sie über diesen Film?“
- „Kommen Sie Freitag oder Samstag?“
- „Ist das ein staatliches oder privates Unternehmen?“
- „Nehmen Sie im Februar Urlaub?“ etc

Der Lehrer kann diese Einleitung noch erweitern zu einer Reflektion über die Bedeutung des Fragestellens.

• Phase 2

Die Teilnehmer bilden Dreiergruppen, während der Lehrer ungefähr 20 Fotos auf einem Tisch ausbreitet. (Zufällig ausgewählte Bildsprache oder nach den Bedürfnissen zusammengestellt).

Selbstbehauptung	A/ Fähig sein sich auszudrücken A1/ Wagen, Fragen zu stellen	S.A. A1

Ü
B
U
N
G
S
V
E
R
L
A
U
F

Vorbereitung:

- In jeder Dreiergruppe spielt ein Schüler die Rolle des Interviewten, die beiden anderen sind die Journalisten.
Der zu Interviewende wählt ein Foto aus und betrachtet es aufmerksam, aber ohne dass die anderen es sehen können. Anschließend muss er auf die Fragen der Journalisten antworten.

- In der Zwischenzeit bereiten die beiden anderen (die Journalisten) sechs Fragen vor: 2 offene Fragen, 2 geschlossene Fragen, 2 alternative Fragen, mit deren Hilfe sie das von dem zu Interviewenden ausgewählte Foto herausfinden sollen.

Interviews:

Jede Gruppe führt ihr Interview den anderen Gruppen vor. Der Befragte kann dabei sein Foto zu Hilfe nehmen, um die Fragen zu beantworten.

- Am Ende des Interviews müssen die Journalisten aus allen Fotos, die an der Tafel befestigt sind, das herausfinden, welches der Befragte ausgewählt hat.

Wenn das Foto nicht eindeutig identifiziert wird, kann die gesamte Gruppe dabei helfen aufzuklären, aus welchem Grund das ausgewählte Foto nicht identifiziert wurde.

• Phase 2 – Variante oder Vertiefung

- Das Ziel ist das gleiche wie vorher, außer dass die Journalisten sich nur „offene Fragen“ ausdenken.

- Ziel ist dabei nicht mehr, das vom Befragten ausgewählte Foto zu entdecken, sondern ihm klarzumachen, was das Foto in ihm bewirkt hat (Gefühle, Meinungen...). Am Ende des Interviews wird der Befragte gebeten, sein „Erlebtes“ in Bezug auf die Art der Fragen, die ihm gestellt wurden, auszudrücken.

Indessen sollen die Journalisten einschätzen, ob ihre Fragestellung ungeschickt war und bei welchen Fragen dies der Fall war.

<h1>Selbstbehauptung</h1>	A/ Fähig sein sich auszudrücken A1/ Wagen, Fragen zu stellen	S.A. A1

• Phase 3

Als letztes lässt der Lehrer durch die Gruppe die Wichtigkeit der Formulierung einer Frage klar herausstellen, sei es um eine genaue Antwort oder die persönliche Ansicht des Befragten zu erhalten. Die Gruppe wird gebeten, die ungeschickten Fragen der Journalisten neu zu formulieren und die Unterschiede, die dabei entstehen, zu überprüfen.

Kommentare

- Es ist wichtig, Phase 3 nicht zu streichen (was oft aus Zeitmangel geschieht) denn dies ist eine wesentliche Phase der Sinnentnahme und der Konzepterarbeitung über die erlebte Erfahrung durch die Teilnehmer.
- Es muss notiert werden, dass die Variante von Phase 2 unbemerkt mit dem Ziel „wagen von sich selbst zu sprechen“ antizipiert.

Vertiefung

Bei der Weiterführung dieser Übung kann man die Teilnehmer bitten, eine Liste von Fragen der verschiedenen Typen aufzustellen, die

- während der Praktika
- im Unternehmen
- über einen spezifischen Beruf im Unternehmen, der sie interessiert, gestellt werden

1. Nachdem die Listen verglichen und in Plenarsitzungen erweitert wurden, sollen die Schülern über treffende Formulierungen sowie geeignete Momente, bestimmte Fragen zu stellen, nachdenken: einige Freiwillige ziehen eine Karte, auf der eine genaue Situation beschrieben ist.

Beispiel:

- Die Führungskraft gibt Ihnen einen Hinweis, den sie nicht richtig verstanden haben. Was machen Sie?
- Sie haben die Arbeit, die ihnen aufgetragen wurde, beendet. Was machen Sie?
- Beim Vorgespräch sagt der Angestellte Ihnen nicht die genaue Uhrzeit des Praktikumsbeginns. Was machen Sie?
- Sie arbeiten außerhalb des Betriebs und kennen die Modalitäten der Mahlzeiten nicht ...

<h1>Selbstbehauptung</h1>	A/ Fähig sein sich auszudrücken A1/ Wagen, Fragen zu stellen	<h2>S.A. A1</h2>

Man kann auch Vorschläge von Antworten im Multiple-Choice- Verfahren auf Karteikarten anbieten:

Beispiel:

- Wünschen Sie präzise Informationen über das Unternehmen?
- Sie erfragen sie bei der Führungskraft bereits vor Beginn des Praktikums
- Sie fragen die Führungskraft, wann sie Zeit hat, ihre Fragen zu beantworten.
- Sie fragen irgend Jemanden im Betrieb.
- Sie fragen die Führungskraft, an wen sie sich wenden können, um Ihre Informationen zu erhalten und zu welchem Zeitpunkt.

2. Jeder der Freiwilligen gibt seine Ansicht abwechselnd kund. Die Gruppe versucht mit Hilfe des Lehrers, über die Strategie zu reflektieren, die der gestellten Situation am besten angepasst ist.

<h1>Selbstbehauptung</h1>	A/ Fähig sein sich auszudrücken A1/ Wagen, Fragen zu stellen	S.A. A1

Ü
B
U
N
G
S
V
E
R
L
A
U
F

Der Lehrer stellt 40 Fragen zu einem bestimmten Thema(Wissenschaft und Natur, Geschichte und Geografie, Sport und Freizeit, etc). Die Fragen können beispielsweise TRIVIAL PURSUIT entnommen werden.

Die Schüler werden gebeten, während einiger Minuten Fragen zu stellen um sich der Antwort zu nähern, dabei geht es weder um die Rechtschreibung oder das Auffinden bestimmter Ausdrücke.

Beispiel:

- „Wie heißt das Land dessen Hauptstadt sich erst Byzanz und später Konstantinopel nannte? (A: Türkei)
- liegt das Land in Europa? (A: Ja, zum Teil)
- Handelt es sich um ein reiches Land? (A Nein, niedriger bis mittlerer Lebensstandard, großes Gefälle zwischen arm und reich).
- Wie viele Einwohner hat dieses Land? (A: 65 Millionen)
- Wie heißt diese ehemalige Hauptstadt heute? (A: Istanbul)

- Der Lehrer ermuntert diejenigen, die gewöhnlich wenig sprechen, dazu mitzumachen.
- Die gefundene Antwort wird an die Tafel geschrieben.

Evaluation

Der Lehrer bittet zu Beginn der Übung jeden der Schüler, auf einem Blatt Papier die Anzahl der Fragen, die er stellt, zu notieren. Am Ende überprüft jeder seinen Stand und kommentiert ihn frei.

Kommentar

→ Dieses Spiel findet im Allgemeinen großen Anklang bei den Schülern, weil sie ihr Wissen testen wollen. Obwohl das keineswegs das Ziel ist, kann der Lehrer einige Zeit später denjenigen, die dies möchten, vorschlagen, eine Liste mit 20 bejahenden Aussagesätzen zu vervollständigen und zwar in der Art der Fragestellung wie in der vorausgegangenen Übung.

Dauer der Übung	Benötigte Materialien
Gruppe von 12-15 Personen 2h15 Min	Liste mit 40 Fragen Liste mit 20 Behauptungssätzen, die vervollständigt werden sollen.

<h1>Selbstbehauptung</h1>	A/ Fähig sein sich auszudrücken A2/ Wagen, eine Meinung zu äußern	S.A. A2 S 1
	S1 seine persönliche Sichtweise äußern	

Ü
B
U
N
G
S
V
E
R
L
A
U
F

- **Phase 1:**
Ziel ist es, die Gruppe in Form eines Brainstormings zum Nachdenken darüber anzuregen, was es bedeutet, „seine Meinung zu äußern“. Die Antwort erfordert eine persönliche Stellungnahme des Befragten zu seinen Überzeugungen, seinen Werten, seiner Denkweise.
- **Phase 2:**
Der Lehrer fordert die Gruppe auf sich die Aufzeichnung einer Nachrichtensendung vom Vortag anzusehen und schlägt ein dazu passendes Diskussionsthema vor. Sodann bittet er die Teilnehmer, alle Ideen und Argumente zu diesem Thema vorzubringen. Diese werden an der Tafel notiert und jeder macht die ausfindig, die seiner Denkweise entsprechen.
- **Phase 3:**
Anschließend bilden die Schülern Diskussionsgruppen von jeweils vier Personen: drei von ihnen tauschen ihre Sichtweisen aus, der vierte ist der Beobachter und notiert die Anzahl der einzelnen Beiträge der Diskussionsrunde.

□ Evaluation

In einer letzten Phase berichten die Beobachter einer jeden Gruppe, was sie notiert haben. Interessierte können diese Beobachtungen kommentieren.

□ Kommentare

► In Phase 2 kann die Videoaufzeichnung durch einen Zeitungsartikel oder ein von der Gruppe gewähltes Thema ersetzt werden.

► Der positive Verlauf der dritten Phase ist abhängig von der Einhaltung der Gesprächsregeln:

- sprechen, wenn man an der Reihe ist
- die anderen aussprechen lassen
- niemandem das Wort abschneiden
- das Wort nicht an sich reißen

Die Beobachter berichten in ihrer Besprechung, ob diese Regeln eingehalten wurden oder ob der Verstoß dagegen einige Teilnehmer daran gehindert hat, ihre Meinung zu äußern.

Dauer der Übung:	Benötigte Materialien:
Phase 1: 30 Min Phase 2: 1h(Video und Liste) Phase 3: 30 Min mit Evaluation	Aufzeichnung einer Nachrichtensendung oder Fotokopien eines Zeitungsartikels

<h1>Selbstbehauptung</h1>	A/ Fähig sein sich auszudrücken A3/ Wagen, über sich zu sprechen	S.A. A3

Ü
B
U
N
G
S
V
E
R
L
A
U
F

- **Phase 1:**
Die Gruppe soll herausfinden, was man unter „über sich sprechen“ versteht. An Hand konkreter Beispiele soll geklärt werden, warum es schwierig ist, über sich zu sprechen. Hier geht es darum, von seinen Erfahrungen und persönlichen Erlebnissen zu sprechen.

- **Phase 2:**
Jeder der Schüler zieht eine Karte, auf der ein Gefühl geschrieben steht (Angst, Freude, Trauer) und soll über eine Begebenheit erzählen, bei der er dieses Gefühl empfunden hat. Der Schüler hat das Recht, seine Karte zu tauschen, wenn er mit seiner Wahl nicht zufrieden ist, soll dies jedoch am Ende seines Berichtes begründen. Er kann seinen Bericht mündlich oder schriftlich vorbereiten.

- **Phase 3:**
Jeder der Schüler berichtet mündlich über seine Erfahrung. Die anderen Gruppenteilnehmer können am Ende des Berichts Fragen dazu stellen. Der Sprecher behält sich jedoch das Recht vor nicht zu antworten, wenn ihn die Frage in Verlegenheit bringt.

Die Rolle des Lehrers

Bei diesem Typus der Übung können die Schülern spüren, wie schwierig es ist über sich zu sprechen. Aufgabe des Lehrers ist es, dies zu erleichtern und ihnen zu helfen ihre Erfahrungen zur Sprache zu bringen durch:

- ihre Empfindungen
- ihre Gefühle
- ihr Urteil

Anschließend analysiert er mit ihnen:

- die positiven und negativen Erfahrungen.
- was sie nicht mehr tun werden
- was sie weiterhin tun werden
- was sie anders machen werden

Selbstbehauptung	A/ Fähig sein sich auszudrücken A3/ Wagen, über sich zu sprechen	S.A. A3

Vertiefung

Der Lehrer lässt jedem die Zeit, die er braucht, um seine persönliche Bilanz des Betriebspraktikums aufzuschreiben. Dann präsentiert ein jeder/jede der Gruppe seinen/ihren Bericht.

Berichtsbeispiel:

- Was ich mir vor Praktikumsbeginn vorstellte und was ich erwartete...
- Was ich entdeckt habe...
- Was mich am meisten interessierte
- Was ich nicht mochte
- Was ich über den Empfang, den man mir im Unternehmen bereitete, denke...
- Was ich über die Beziehungen, die ich zu den Menschen hatte, denke...
- Wurden Bemerkungen über meine Arbeit gemacht?
- Welches sind die Punkte, an denen ich Fortschritte gemacht habe?
- Habe ich das von mir gesteckte Ziel erreicht?
- Werde ich die gleichen beruflichen Pläne nach dem Praktikum beibehalten?(mit Angabe von Gründen)
- Wo werde ich mein nächstes Praktikum durchführen?
- Im gleichen Berufsfeld? In einem anderen?...

(Die französische Fassung dieses Arbeitsblattes wurde von SAIO Nantes konzipiert: „Schrittweise Eingliederung“)

Dauer der Übung:	Benötigte Materialien:
<ul style="list-style-type: none"> ○ Phase 1: 20 Min ○ Phase 2: ca. 20 Min ○ Phase 3: 15 Min für jeden Schülern, Evaluation inbegriffen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Karten, auf denen ein Gefühl geschrieben steht

<h1>Selbstbehauptung</h1>	A/ Fähig sein sich auszudrücken A4/ Auf verbale und nicht verbale Botschaften, die verunsichern, reagieren können.	S.A. A4

Ü
B
U
N
G
S
V
E
R
L
A
U
F

Die Kommunikation ist eine schwer zu beherrschende Kunst. Beim Austausch mit den anderen kann das Individuum durch verschiedene Gründe verunsichert werden:

- ▶ Die Botschaft ist unklar:
 - schlecht formuliert;
 - es fehlen Informationen zum Verständnis;
 - der Gesprächspartner sendet Botschaften, die widersprüchlich sind auf verbalem und nicht verbalem Niveau(double-bind) und bewirken, dass sich das Individuum schlecht fühlt, ohne sich dessen deutlich bewusst zu sein;
 - mehrere Ideen überschneiden sich und lassen den allgemeinen Sinn weniger eindeutig erscheinen.
- ▶ Die Botschaft ist aggressiv.
 - Das Individuum fühlt sich angegriffen, verletzt, beleidigt.
- ▶ Die Botschaft enthält Informationen, die gegensätzlich zu sein scheinen.
- ▶ Die Botschaft ist „manipulatorisch“ (das Individuum fühlt sich manipuliert, geschmeichelt, benutzt).

Phase 1

Der Lehrer bittet die Schülern, sich an die Botschaften, die Worte, die Reflexionen eines Kumpels, eines Lehrers, eines Elternteiles, eines Chefs zu erinnern, die ihn verunsichert haben – oder, die sie benutzt haben, um jemand anderen zu verunsichern! (Sich lustig machen, Gleichgültigkeit, Aggressivität, andere ärgern, usw.)

Beispiele:

„Wenn Sie nicht mit ihrer Arbeit zurechtkommen, können Sie aus dem Fenster springen.“

„Man kann keinem Menschen vertrauen.“

„Ich glaube, du bist nicht fähig, dein Examen zu bestehen“ (sagt eine Mutter zu ihrer Tochter).

„ Ich finde dein Kleid super!“ (in ironischem oder nicht ernstem Ton gesagt)

„Du bist eine Null... Das hättest du viel besser machen können... Du enttäuschst mich“

„Ich finde dein Verhalten untragbar“...

Sodann bittet der Lehrer die Schülern Rollenspiele zu den oben angeführten Beispielen vorzuführen.

Am Ende eines Rollenspiels präsentiert der provozierte Schüler das, was er dabei erlebt hat (Empfinden, Betroffenheit) vor der Gruppe.

Die Gruppe bringt ihre Beobachtungen, Bemerkungen, Vorschläge ein (ich hätte es so gemacht...).

<h1>Selbstbehauptung</h1>	A/ Fähig sein sich auszudrücken A4/ Auf verbale und nicht verbale Botschaften, die verunsichern, reagieren können.	S.A. A4

Ü
B
U
N
G
S
V
E
R
L
A
U
F

• Phase 2

Der Lehrer ruft die verschiedenen Reaktionen ins Gedächtnis, die möglich sind, um sich gegen die von den Anderen gesendeten verbalen und non verbalen Botschaften zu wehren um nicht verunsichert zu werden.

- die Botschaft klären
- es wagen, den Widerspruch auszudrücken, den man wahrgenommen hat
- bevor man aggressiv wird: Ruhe bewahren oder Humor zeigen, wenn nicht, sich mit ganz klaren Worten verteidigen;
- sein Empfinden, sein Erleben ausdrücken ohne den anderen anzugreifen: "Du tust mir weh mit deinen Worten" oder „Ich bin traurig, wenn du das sagst.“
- Der Lehrer wird die Schülern dahin führen, zwischen der Situation, dem Betragen und der Person zu unterscheiden und zwar wie folgt: Wenn es notwendig ist, ist gezielte Kritik eines Verhaltens weniger destruktiv als das bedingungslose Urteil über eine Person.

Hier kann man ein Hilfsmittel zur Interaktionsanalyse anwenden:

	An eine Bedingung gebunden	Bedingungslos
	Verhalten	Person
positiv	Ich schätze ihr Verhalten, ihre Haltung	Ich mag dich, du bist ernsthaft, intelligent, schön, mutig
negativ	Ich mag das nicht... Das ist nicht korrekt Solche Dinge laufen hier nicht.	Du bist eine Null Was bist du für ein Faulenzer Man ist total angeschmiert

Um auf ein bedingungsloses negatives Urteil zu reagieren, kann man denjenigen, der das Urteil fällt, dazu führen, die Unterscheidung zwischen Person und Situation wieder herzustellen:

Beispiel: „Du bist eine Null.“

A.: „Worin bin ich eine Null?“

„Was bringt dich dazu zu sagen, dass ich eine Null bin? Sag mir genau, was dich an der Art, wie ich es mache, stört.“

Kommentar:

→ Diese Übung ist schwer einzuordnen und durchzuführen: in der Tat müssen sich Akteure öffentlich exponieren.

Der Lehrer muss also mit Vorsicht und Fingerspitzengefühl agieren und Bemerkungen vermeiden, die ein Werturteil enthalten.