

Unterrichtsmodul: Kommunikation

Wie kommunizieren wir?

Kommunikation ist ein wichtiger und großer Bestandteil unseres Lebens...



Aufgabe 1: Wiederholung vergangener Unterrichtsmodule

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen. Als Hilfe dürfen Sie im Internet nach Informationen suchen. Versuchen Sie aber zuerst einmal selbst die Antworten zu finden.

- Was bedeutet das Wort Kommunikation?
- Welche verschiedenen Arten der Kommunikation sind Ihnen bekannt?
- Was versteht man unter der non- verbalen Kommunikation?
- Was bedeutet es kritikfähig zu sein?
- Finden Sie 3 Beispiele aus ihrem Alltag die Ihnen einfallen, bei denen Sie kritikfähig waren und beschreiben Sie kurz die Situation in der Sie waren.
- Warum sollte man Ihrer Meinung nach Probleme ansprechen?
- Ist Streit immer schlecht? Wann bewirkt er etwas Positives und wann etwas Negatives?
- Wie deuten Sie den Spruch: „Gewitter reinigt die Luft“? Was sagt dieser Spruch aus?
- Wie wichtig ist Ihnen die Kommunikation mit Anderen?

sehr wichtig wichtig nicht so wichtig unwichtig

Warum? Begründen Sie Ihre Antwort.

Umgang mit Kritik/ Kritikfähigkeit erlernen

Aufgabe 2:

Bitte versetzen Sie sich gedanklich in die unten aufgeführten Beispiele und überlegen Sie sich ein Lösungsweg mit dieser Art von Kritik richtig umzugehen. Schauen Sie sich das Video an, das Ihnen zeigt, wie sie selbst mit Kritik richtig umgehen und klicken Sie dafür auf den untenstehenden Link. Danach bearbeiten Sie die Aufgaben und Fragen.



<https://www.youtube.com/watch?v=i5v02vw57SA>

- A. Welche Arten von Kritik gibt es?
- B. Gibt es eine Art Kritik, die Sie als „wertvolle“ Kritik bezeichnen könnten? Wenn ja, welche ist das und warum?
- C. Wie erkennt man eine dekonstruktive Kritik?

Beispiel 1: **Sie kommen zur Arbeit und Ihre Arbeitskollegin sagt Ihnen, dass Sie einen Fleck auf Ihrem T-Shirt haben und scherzt: „Du hast heute eine Landkarte auf deinem T-Shirt.“**

Wie reagieren Sie? Sind Sie verärgert? Oder vielleicht dankbar für den Hinweis? Welche Absichten hatte Ihrer Meinung nach die Kollegin?

Beispiel 2:

Auf der Arbeit kommt Ihr Chef auf Sie zu und sagt Ihnen, dass man an Ihrer Präsentation einiges ändern muss. Er zeigt Ihnen die Fehler, die Ihnen passiert sind und erklärt Ihnen wie er sich die Präsentation wünscht.

Wie fühlen Sie sich nach einer solchen Kritik? Was denken Sie über Ihren Chef? Was denken Sie über sich selbst?

Die richtige Art und Weise Kritik auszuüben

Auch hier finden Sie Fallbeispiele mit Fragen. Versuchen Sie bestmögliche Lösungswege zu finden, Kritik angemessen auszusprechen, ohne das Gefühl einer Abwertung zu vermitteln.

Beispiel 1:

Sie haben bemerkt, dass Ihre Kollegin die von Ihnen aufgetragene Aufgabe nicht vollständig erledigt hat. Sie arbeiten aber als Team und müssen dem Chef zeitnah Ergebnisse liefern.

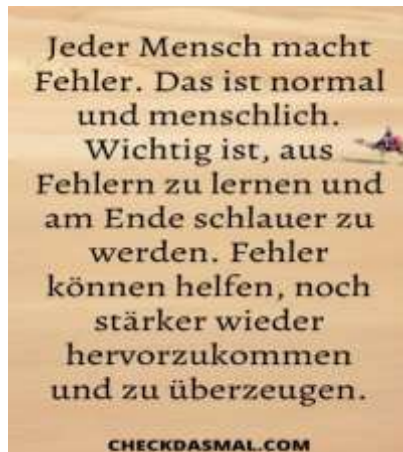
Was tun Sie jetzt? Wie sprechen Sie Ihre Kollegin darauf an? Was empfinden Sie?

Beispiel 2:

Ihre Kinder haben die Aufgabe bekommen den Müll rauszubringen. Sie bemerken, dass sie ihn nur teilweise rausgebracht haben und auch einzelne Müllreste auf dem Boden verloren haben.

Wie reagieren Sie jetzt? Was könnten Sie zu Ihren Kindern sagen ohne, dass sie Ihre Kritik als dekonstruktiv wahrnehmen und eventuell entmutigt und genervt von Ihnen sind?

Aufgabe 3:
Das Eingestehen von Fehlern und Schwächen



Öffnen Sie den Link und schauen Sie sich auch diese Kurzvideos an.

<https://www.youtube.com/watch?v=F2lhhCvgShk>

<https://www.youtube.com/watch?v=vRB3xlqjMjY>

- A. Wie sollten Sie reagieren, wenn Sie bemerkt haben, dass Ihnen einen Fehler unterlaufen ist? Beschreiben Sie kurz Ihre Vorgehensweise.
- B. Warum brauchen wir die Erfahrung Fehler zu machen?
- C. Fühlen Sie sich manchmal schuldig, wenn Sie Ihre eigenen Fehler bemerken oder wenn Sie jemand auf Ihren Fehler anspricht? Wenn ja, überlegen Sie, wie Sie beim nächsten Mal besser damit umgehen können und beschreiben Sie kurz was Sie beachten wollen.
- D. Denken Sie über drei Beispiele aus Ihrem eigenen Leben nach, wo Ihnen ein Fehler passiert ist und beschreiben Sie kurz wie sie reagiert haben.
(z.B. beim Fehler 1 habe ich mich sehr schuldig gefühlt, heute weiß ich, dass ich meinen Fehler eingestehen muss und dann abhaken soll, aus diesem Fehler konnte ich das und das lernen...)

Würden Sie heute genauso mit den Fehlern umgehen?

Können Sie im Nachhinein sagen, dass sie aus Ihren Fehlern etwas gelernt haben?

Wenn ja, was?