



Studienseminar Koblenz

Wahlmodul 123:

Ich-Botschaften und Aktives Zuhören

Erfolgreiche Kommunikation im
Unterricht

Wissen wird konstruiert

15 % beruhen auf dem verbalen Inhalt

85 % beruhen auf ...

- nonverbaler Kommunikation
(Mimik, Gestik, Körperhaltung)
- dem Tonfall der Stimme
- der **Formulierung** einer Aussage

Inhalt
sachlich
verständlich
analytisch

Über sich selbst
Ich-Botschaften
Wünsche, Bedürfnis
Kritik/Lob, ...

Kommunikation

Appell
argumentieren
fair bleiben
überzeugen

Beziehung
aktiv zuhören
Gefühle benennen
Feedback geben/nehmen

Formulierungen

Lehrerin: „Nun konzentriere dich doch mal!“

oder

„Ich sehe, es fällt Dir schwer, Dich zu konzentrieren. – Was ist los?“

Schüler: „Bio nervt total!“

Antwort: „Du passt auch viel zu wenig auf.“

oder

„Bio nervt dich also - .“

Förderliche Kommunikation: 1. Schritt

Unterscheiden Sie,...

ob Sie Informationen übermitteln möchten

oder

dem anderen zeigen möchten, dass Sie ihn verstehen und sich einfühlen

Ich-Botschaften

sich mitteilen

- Wünsche
- Bedürfnisse
- Anweisungen
- Meinungen
- Lob / Tadel

Aktives Zuhören

sich einfühlen

- Akzeptanz übermitteln
- Interesse bekunden
- Mitgefühl zeigen
- Missverständnisse klären
- Trost / Mut zu-“sprechen“

Ich-Botschaften

sich mitteilen

- Wünsche
- Bedürfnisse
- Anweisungen
- Meinungen
- Lob / Tadel

Aktives Zuhören

sich einfühlen

- **Akzeptanz** übermitteln
- **Interesse** bekunden
- **Mitgefühl** zeigen
- **Missverständnisse klären**
- **Trost / Mut** zu-“sprechen“

Ich-Botschaften: Informationen übermitteln

Beispiel: Diskussion zum Wandertag

Wünsche: „*Ich möchte um 18.00 Uhr wieder zurück sein.*“

Bedürfnisse: „*Es ist mir wichtig, dass das gewünschte Ziel von allen akzeptiert werden kann.*“

Anweisungen: „*Ich gebe Euch zehn Minuten Zeit, Euch in den Gruppen auf ein gemeinsames Ziel zu verständigen.*“

Meinungen: „*Ich bin eher für den Vorschlag der ersten Gruppe, weil die Kosten geringer sind.*“

Lob / Tadel: „*Ich freue mich, dass Ihr so sachlich diskutiert habt. Da hat es sich doch gelohnt, die Gesprächsregeln mit Euch einzuüben.*“

Aktives Zuhören: Wertschätzung übermitteln

Beispiel: Diskussion zum Wandertag

Akzeptanz übermitteln: *“Es sind fünf Vorschläge eingegangen, die man alle realisieren könnte.“*

Interesse bekunden: *„Ich sehe, Ihr würdet gerne einen Stadtbummel anschließen.“*

Mitgefühl zeigen: *„Einige sind jetzt enttäuscht, sehe ich.“*

Missverständnisse klären: *„Habe ich richtig verstanden, Ihr würdet lieber eine Stadt besuchen und die andere Gruppe möchte lieber eine Radtour machen?“*

Trost / Mut zusprechen: *„Du kannst Dir im Moment noch nicht vorstellen, dass Dir dieser Wandertag auch Spaß machen könnte.“*

Beispiele für Fehler in der Kommunikation

Du-Botschaft: „*Könntest du bitte aufhören zu schwätzen?!“*

Reaktion: der Schüler behält den Lehrer im Auge und versucht weiterzureden, sobald er sich nicht mehr beobachtet fühlt.



Ich-Botschaft: „*Annika, ich fühle mich gestört. Ich konnte dem Peter jetzt nicht zuhören.“*

Reaktion: „*tschuldigung. Ich pass` jetzt auf.“*

Förderliche Kommunikation: Ich-Botschaften

- Der Lehrer
- gibt klare, eindeutige Anweisungen
- nimmt Stellung zu einem Problem
- bekundet z.B. seinen Ärger / seine Freude
- macht sichtbar, was er wahrgenommen hat
- legt seine Wünsche und Erwartungen offen dar

Faustregeln für Ich-Botschaften

dem anderen nie sagen, was er zu tun, zu denken hat usw.

Statt dessen ✍

- bei sich bleiben
- Transparenz herstellen zu ...
- passende Distanz halten

Beispiele für Fehler in der Kommunikation

Lehrer: *„Du lässt Dich aber auch hängen. Du musst Dich eben zusammenreißen, dann klappt das auch!“*

Reaktion: *Der hat keine Ahnung von meinen Problemen.*

Statt dessen ✍

Doppeln: *„Du sagst, Du kannst an nichts anderes mehr denken.“*

Spiegeln: *„Ich sehe, Du fühlst dich überfordert.“*

Reaktion: *Der versteht mich. Der weiß, um was es mir geht.*

In welchen Situationen ist **Doppeln** angesagt?

Den letzten Teil des Gesagten wiederholt man

- regelmäßig nach einigen Sätzen
- wenn der Schüler ins Stocken gerät
- wenn eine längere Redepause eintritt

In welchen Situationen ist **Spiegeln** angesagt?

Ich spiegele, indem ich dem Anderen meine Wahrnehmung beschreibe

- wenn Nonverbales aufgegriffen wird
- wenn das Gesagte von großer Bedeutung ist
- um Missverständnissen vorzubeugen
- um Schülern zu helfen ihre Gedanken zu klären
- um Schülern Zuneigung u. Interesse zu bekunden

In welchen Situationen ...

... ist Doppeln angesagt?	... ist Spiegeln angesagt?
<ul style="list-style-type: none">- wenn der Schüler ins Stocken gerät- wenn eine längere Atempause eintritt- regelmäßig nach einigen Sätzen	<ul style="list-style-type: none">- wenn das Gesagte von großer Bedeutung ist.-um Missverständnissen vorzubeugen- um Schülern zu helfen ihre Gedanken zu klären- um Schülern Zuneigung u. Interesse zu bekunden

Förderliche Kommunikation: Aktives Zuhören

Der Lehrer

- beschreibt, was er sieht
- wiederholt, was er gehört hat
- lässt sich bestätigen, ob er das Gehörte zutreffend aufgefasst hat.
- ermutigt den anderen zum Weiterreden

Faustregeln für Aktives Zuhören

nicht kommentieren

nicht ausfragen

nicht von sich reden

Statt dessen 

- beschreiben
- wiederholen
- nachfragen

Faustregeln

für Ich-Botschaften

dem anderen nie sagen,
was er zu tun, zu
denken ... hat



- bei sich bleiben
- Transparenz herstellen
- passend Distanz halten

für Aktives Zuhören

nicht kommentieren
nicht ausfragen
nicht von sich reden



- beschreiben
- wiederholen
- nachfragen