

## Überlegungen zur Umsetzung

Kommunikation wird hier nicht in allen Bezügen und Facetten aufgegriffen, sondern primär unter dem Aspekt des angemessenen Selbstausdrucks sowie im Kontext von Konfliktbearbeitung gesehen.

Bei allen Konzepten der konstruktiven Konfliktbearbeitung (u.a. Mediation, Schüler-Streit-Schlichtung) spielen das „aktive Zuhören“ sowie „Ich-Botschaften“ als Grundqualifikationen eine zentrale Rolle. Desweiteren hat Marshall B. Rosenberg ein spezifisches Modell der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt das von einem bedürfnisorientierten Ansatz ausgeht und bereits bei Kindern eingeführt werden kann.

### Eltern, Lehrerinnen und Lehrer

Da Eltern sowie Lehrerinnen und Lehrer für die Kinder zentrale Lernmodelle sind, kommt es auch stark darauf an, deren Kommunikationsverhalten immer wieder kritisch zu überprüfen. (M 1 – M 3)

Die Eltern-Lehrer-Kommunikation ist in vielen Schulen nicht immer optimal entwickelt. (M 4)

### Schülerinnen und Schüler

In der Grundschule geht es für die Schülerinnen und Schüler um folgende Bereiche:

- Hilfreiche Kommunikationsformen zu erlernen. (M 5 – M 8)
- Kommunikations- und Gesprächsregeln zu kennen. (M 9 – M 10)
- Informationen differenziert zu erfassen. (M 10, M 11).
- In Problemsituationen angemessen zu reagieren. (M 12 – M 14).
- Feedback geben und annehmen zu können und mit Kommunikationsstörungen umgehen zu lernen. (M 15)
- Die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen zu können. (M 16).

### Interkulturelle Kommunikation

Aspekte interkultureller Kommunikation spielen auch im Schulbereich eine zunehmend wichtige Rolle. Kulturelle Besonderheiten zu kennen, wahrzunehmen und zu respektieren, ist dabei wichtig. Dialog zwischen Kulturen ist immer zunächst Dialog zwischen Menschen.

Schulischer Unterricht stellt eine spezifische Kommunikationssituation dar, in der die Grundformen von Kommunikation laufend geübt werden können. Spezielle Übungseinheiten vertiefen und reflektieren das Geschehen.

**Zentrale Lernbereiche in diesem Kontext sind:**

- Sich ausdrücken können.
- Wünsche, Gedanken und Interessen mitteilen können.
- Verantwortung für das Gesprochene übernehmen.
- „Ich- und Du-Botschaften“ unterscheiden können.
- Aktiv Zuhören können.
- Informationen erfragen können.
- Feedback geben und annehmen können.
- Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation kennen.
- Nonverbale Signale entschlüsseln können.
- Gefühle ausdrücken und benennen können.

Grundwissen

Bitte beachten Sie, dass die Bereiche „Nonverbale Kommunikation“ und „Gefühle ausdrücken“ ausführlich im Baustein „Emotionale Intelligenz“ aufgegriffen werden.

***Hinweis zu den Materialien***

*Auf verschiedenen Arbeitsblättern ist eine Arbeitsanweisung für die Lehrkräfte enthalten. Diese Arbeitsanweisung sollte beim Kopieren abgedeckt werden.*

*Dies betrifft hier: M 6.*

**Ergänzende Bausteine**

- 4.1.1** Soziale Wahrnehmung
- 4.1.2** Emotionale Intelligenz

## Die Materialien im Überblick

	Materialien	Beschreibung	Vorgehen
FÜR LEHRKRÄFTE UND ELTERN	M 1: Aktives Zuhören	M 1 beschreibt das Konzept des aktiven Zuhörens und bietet hierzu Übungen an.	Das Konzept wird vorgestellt und in Kleingruppen geübt. Die Relevanz für Konfliktbearbeitung und Gewaltprävention wird diskutiert.
	M 2: Ich-Botschaften	Das Arbeitsblatt verdeutlicht, was Ich-Botschaften sind und gibt konkrete Beispiele.	Vorstellung und Übung in Kleingruppen (Eltern und Lehrkräfte). Was bedeutet die Anwendung von Ich-Botschaften für die tägliche Kommunikation?
	M 3: Gewaltfreie Kommunikation	Die Grundelemente von gewaltfreier Kommunikation werden beschrieben: genau beobachten, Gefühle ausdrücken, Bedürfnisse erkennen, Bitten aussprechen.	Als Weiterführung und Vertiefung von M 1 und M 2 wird Gewaltfreie Kommunikation eingeführt. Welche Bedürfnisse kommen in der jeweiligen Handlung / Äußerung zum Ausdruck?
	M 4: Lehrer-Eltern-Kommunikation	M 4 beinhaltet ein Frageraster, das die Erfahrungen und Wünsche an die Lehrer-Eltern-Kommunikation unter den Aspekten Verangenheit, Gegenwart, Zukunft aufgreift.	M 4 wird zunächst individuell ausgefüllt. In einer zweiten Runde bilden sich Kleingruppen, um die individuellen Sichtweisen zu diskutieren. Die Gruppenergebnisse werden im Plenum vorgestellt.
UNTERRICHT	M 5: Giraffensprache	„Giraffensprache“ als Element der Gewaltfreien Kommunikation wird beschrieben.	Der Text „Giraffensprache“ wird vorgelesen oder vorgelesen. Die Kinder finden in Kleingruppen Merksätze dazu.
	M 6: Wolfssprache	„Wolfssprache“ als Element der Gewaltfreien Kommunikation wird beschrieben.	Der Text „Wolfssprache“ wird vorgelesen oder vorgelesen. Die Kinder finden in Kleingruppen Merksätze dazu.

Materialien	Beschreibung	Vorgehen
M 7: Giraffensprache oder Wolfssprache?	M 7 beinhaltet Sätze aus der Giraffen- bzw. Wolfssprache.	Die Schülerinnen und Schüler ordnen die Sätze der Giraffen- bzw. Wolfssprache zu und finden weitere Sätze.
M 8: Gutes Zuhören	Merksätze für „gutes Zuhören“	Was heißt Zuhören? Was muss man beim guten Zuhören beachten? Im Unterrichtsgespräch werden Merkmale gesammelt. Die Merksätze werden eingeführt und besprochen.
M 9: Empfindungen	Worte und Begriffe können wertschätzend oder abwertend sein. Sie lösen Empfindungen aus. M 9 fragt nach diesen Empfindungen.	M 9 wird zunächst in Einzelarbeit ausgefüllt. Das Arbeitsblatt wird besprochen. Es werden Worte gesammelt, die Anerkennung und Wertschätzung ausdrücken.
M 10: Information und Meinung	M 10 greift den Unterschied zwischen Information, Meinung und Bewertung auf.	Anhand von Beispielen wird der Unterschied von Information, Meinung und Bewertung verdeutlicht. Die Kinder ordnen die Sätze zu.
M 11: Körpersprache	Wie wird Aufmerksamkeit bzw. Langeweile nonverbal ausgedrückt?	Die Schülerinnen und Schüler zeigen, wie sie die Begriffe körpersprachlich darstellen. Danach werden die vorgeschlagenen Begriffe gespielt und zugeordnet.
M 12: Zehn coole Tipps	M 12 zeigt Möglichkeiten sich in schwierigen Gesprächssituationen zu verhalten.	Sammeln von Beispielen, in denen man wütend wird oder aggressiv reagiert. Welche anderen Reaktionsmöglichkeiten gibt es? Besprechen der „Zehn coolen Tipps.“ Jede Schülerin, jeder Schüler malt zu jeweils drei Tipps ein Bild.

Materialien	Beschreibung	Vorgehen
M 13: Gesprächsphasen	Gute Gespräche durchlaufen bestimmte Phasen. Diese werden in M 13 aufgegriffen.	Die Phasen werden auf große Zettel geschrieben. Anfang und Ende (sowie Zwischenschritte) als Weg auf dem Boden markiert. Kinder können einzelne Zettel ziehen und zuordnen.
M 14: So oder so?	Andere Ausdrucksmöglichkeiten üben. An Stelle verletzender Worte werden Alternativen gesucht.	Was sind Schimpfworte oder Beleidigungen? Welche kennen die Kinder? Welche sind die schlimmsten? Welche anderen Worte gibt es?
M 15: Feedbackregeln	Wie kann man angemessene Rückmeldungen geben und angebotene Rückmeldungen annehmen?	Die Regeln für Feedback werden eingeführt, besprochen und geübt.
M 16: Gesprächsverhalten im Unterricht	M 16 ist ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung des eigenen Kommunikationsverhaltens in der Klasse.	Die Selbsteinschätzung wird von den Schülerinnen und Schülern ausgefüllt. Anschließend benennen sie einen Bereich, den sie verbessern wollen.

## M1 Aktives Zuhören

Aktives Zuhören ist keine Technik, die es immer anzuwenden gilt, sondern eine Haltung, die in bestimmten Situationen hilfreich sein kann. Aktives Zuhören heißt, die Aussagen und Botschaften des anderen, also auch die nonverbalen Anteile und Gefühle, die mitschwingen, zu erfassen und in eigenen Worten ausdrücken zu können. Dadurch soll dem Gegenüber geholfen werden, die richtigen Worte zu finden. Der andere soll dabei in seiner Person und mit seinem Anliegen optimal verstanden werden.

### Aktives Zuhören heißt:

- Darauf achten, was zwischen den Zeilen gesagt wird.
- Sich auf den Gesprächspartner konzentrieren.
- Sich nicht ablenken lassen.
- Die eigene Meinung und Bewertung zurückhalten.
- Nachfragen bei Unklarheiten.
- Auf eigene Gefühle achten.
- Die Gefühle des Partners erkennen und ansprechen.

„Das aktive Zuhören sollte man sehr gut können, um es dann aber auch zu lassen und nur im echten Bedarfsfall einzusetzen. Der Bedarfsfall ist dann gegeben, wenn sich jemand bemüht, etwas in Worte zu fassen, aber nicht die rechten Worte findet. Wenn ich dann meine, den Kern verstanden zu haben, ohne dass die Worte schon klar herausgekommen sind, kann das aktive Zuhören fruchtbare Hebammendienste leisten, indem ich dem anderen sage: ‚Ich habe dich so und so verstanden. Meinst du das?!‘ Ist das Gemeinte aber schon klar herausgekommen, leistet das aktive Zuhören keine zusätzlichen Dienste mehr.“

*Friedemann Schultz von Thun: Lass und drüber reden! In: Personalführungsplus 98.*

### Aktive Zuhöreregeln:

- Hören Sie zu, was die Person wirklich sagt.
- Überprüfen Sie, ob Sie richtig verstanden haben, indem Sie mit eigenen Worten wiederholen was gesagt wurde und fragen „Ist es das, was Sie meinen?“
- Fassen Sie die Hauptaspekte zusammen und überprüfen Sie diese mit dem Sprecher, sobald dieser fertig ist.
- Wenn der Sprecher emotional ergriffen ist (verärgert oder traurig), achten Sie darauf, dass Sie sich auf seine Worte konzentrieren und nicht nur auf seine Gefühle.
- Verlangen Sie nach Klarstellung von Ideen und Informationen, um sicher zu sein, dass Sie die gesamte Geschichte mitbekommen haben.
- Stellen Sie Fragen, um die Details der Geschichte zu erfahren, wenn diese wichtig sind.

*INEE: Peace Education Programme. Youth Manual. Nairobi, Kenya, o.J., S. 55.*

### Übungen

Bilden Sie Dreier-Gruppen. Zwei Personen unterhalten sich, die dritte beobachtet das Geschehen.

Lehrer, Eltern

## M2 Ich-Botschaften

Eine Ich-Botschaft besteht aus einem Gefühls- und einem Tatsachenanteil: Die eigenen Gefühle werden in der Ich-Form zum Ausdruck gebracht. Was die Gefühle verursacht hat, wird im sachlichen Teil der Botschaft mitgeteilt.

In Ich-Form zu sprechen bedeutet, Verantwortung für das Gesagte zu übernehmen, direkt und konkret zu sein. Der (Konflikt-)Partner wird nicht beschuldigt („Du ...“), sondern die Wirkung seines Handelns auf mich selbst steht im Zentrum der eigenen Aussagen. Es bedeutet auch, die eigene Wahrnehmung, die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Interessen einzubeziehen.

Ich-Botschaften verkörpern einen authentischen Sprachstil, der jedoch, wenn er nur technokratisch übernommen wird, leicht unglaubwürdig klingen kann. Er sollte nicht als Technologie eingesetzt werden, sondern echtes Empfinden ausdrücken.

### Die Auswirkungen des Verhaltens auf das eigene Empfinden deutlich machen:

„Wenn Sie das sagen/machen ... löst das bei mir ... aus/fühle ich mich ... weil mich das ...“

### Verallgemeinerungen werden vermieden:

*Nicht:*

- „Wir wissen doch alle, dass ...“
- „Das sagt doch jeder ...“
- „Wenn man bedenkt ...“
- „Es ist immer dasselbe ...“
- „Du bist ein ganz ...“

*Sondern:*

- „Ich wünsche mir, dass ...“
- „Ich mache mir Sorgen, dass ...“
- „Das löst bei mir aus, dass ...“
- „Ich bin mir nicht sicher, ob ich das richtig verstanden habe ...“

## M3 Gewaltfreie Kommunikation

### Die vier Komponenten der gewaltfreien Kommunikation:

### Das Modell der gewaltfreien Kommunikation umfasst:

<p><b>1. Beobachtung oder Bewertung?</b> Genau beobachten, was geschieht. Die Beobachtung dem anderen ohne Bewertung mitteilen.</p>	<p>– Konkrete Handlungen, die wir beobachten können, und die unser Wohlbefinden beeinträchtigen;</p>
<p><b>2. Gefühle ausdrücken</b> Was fühlen wir, wenn wir diese Handlung beobachten?</p>	<p>– wie wir uns fühlen, in Verbindung mit dem, was wir beobachten;</p>
<p><b>3. Bedürfnisse erkennen und akzeptieren</b> Welche Bedürfnisse stecken hinter diesen Gefühlen?</p>	<p>– unsere Bedürfnisse, Werte, Wünsche usw. aus denen diese Gefühle entstehen;</p>
<p><b>4. Bitten aussprechen</b> Was wollen wir vom anderen?</p>	<p>– die konkrete Handlung, um die wir bitten möchten, damit unser aller Leben reicher wird.</p>

Lehrer, Eltern

Gewaltfreie Kommunikation ist keine Technik, sondern eine Kommunikationsform, die auf Wertschätzung und Anerkennung des anderen beruht.

*Vgl. Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn 2002, S. 21, f.*



## M4 Lehrer-Eltern-Kommunikation

### Vergangenheit

Womit sind wir zufrieden? \_\_\_\_\_

Worauf sind wir stolz? \_\_\_\_\_

Womit sind wir unzufrieden? \_\_\_\_\_

Was bedauern wir? \_\_\_\_\_

Welche Kränkungen, Verletzungen oder Missverständnisse wirken noch nach? \_\_\_\_\_

### Gegenwart

Welche Wünsche und Erwartungen haben wir? \_\_\_\_\_

Welche Vorbehalte und Ängste gibt es? \_\_\_\_\_

Welche Differenzen sind vorhanden? \_\_\_\_\_

Wo liegen unsere Gemeinsamkeiten? \_\_\_\_\_

### Zukunft

Welches Bild von der Zukunft haben wir? \_\_\_\_\_

Welche Ideen für Weiterentwicklung gibt es? \_\_\_\_\_

Was nehmen wir uns vor? \_\_\_\_\_

Wer geht konkret welchen Schritt? \_\_\_\_\_

Welche Vereinbarungen treffen wir? \_\_\_\_\_

*Elternrat Gymnasium Coreystraße, Protokoll, 29.9.2002.*

*<http://www.hh.schule.de/GyCor/eltern/Archiv.html>*

### Anmerkung

Die Fragen können allgemein und unspezifisch auf die Schule bezogen bearbeitet werden, oder sie werden auf das Thema Gewaltprävention und Konfliktbearbeitung zugeschnitten.

## M5 Giraffensprache

### Giraffensprache für Kinder

Das größte Herz aller Landtiere auf der Welt hat die Giraffe. Sie braucht so ein großes Herz, um das Blut durch den langen Hals bis in den Kopf zu pumpen. Die Giraffe lebt friedlich mit anderen Tieren zusammen, mit den Antilopen, den Zebras, den Löwen und Elefanten.

Die Giraffe hat diesen langen Hals und sieht die Welt mehr von oben. Daher kann sie vieles sehen und beobachten, was andere Tiere nicht sehen können.

Sie nimmt keinem Tier etwas weg, weil sie mit ihrem langen Hals nur dort frisst, wo kein anderes Tier hinkommen kann. Es gibt somit keinen Streit mit der Giraffe und sie kann mit allen friedlich zusammenleben. Aus diesen Gründen leihen wir uns den Namen der Giraffe für eine bestimmte Art, miteinander zu reden und miteinander umzugehen. Wir wollen von der Giraffensprache reden, wenn Menschen ein großes Herz haben, wenn sie andere gut verstehen und wenn sie offen und freundlich mit anderen sprechen. Die Giraffensprache hilft uns, wenn wir uns streiten oder unterschiedliche Meinungen haben.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule.* Köln 2002, S. 40 f.



Unterricht

### Merkmale der Giraffensprache

- Ich sage dem anderen, was mich stört, ohne ihn zu beleidigen.
- Ich sage, was ich fühle.
- Ich sage deutlich, was ich wünsche. Ich formuliere eine Bitte oder einen Wunsch.

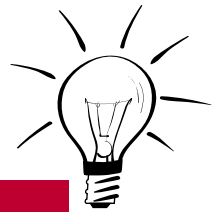
## M6 Wolfssprache

Erwachsene und Kinder schaffen es nicht, immer in der Giraffensprache zu sprechen. Manchmal haben sie Sorgen, sind wütend und enttäuscht oder sie haben Angst. Dann benutzen sie die Wolfssprache.

Wölfe stehen hier für Lebewesen, die nicht den Überblick wie die Giraffen haben und nicht über ein so großes Herz verfügen. Wenn Wölfe wütend sind, dann schnappen sie zu, knurren andere an und verletzen sie in irgendeiner Weise. Wenn Wölfe Angst haben, dann verstecken sie ihre Gefühle und sagen nicht, wie es ihnen wirklich geht.

Eine Sprache, die mit Ängsten, Enttäuschungen, Wut und Verslossenheit einhergeht, wollen wir jetzt die Wolfssprache nennen.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule.* Köln 2002, S. 41 f.



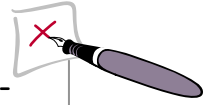
### Merkmale der Wolfssprache

- Ich tue dem anderen mit meinen Worten weh.
- Ich sage etwas Schlechtes über den anderen.
- Ich lasse dem anderen mit meinen Worten keine Wahl.
- Ich rede voller Wut und suche Streit.

### Weiterarbeit

- Welche Sätze sagt ihr, wenn ihr wütend, enttäuscht oder verletzt seid? (Jede Schülerin, jeder Schüler schreibt drei Sätze auf.)
- In der Klasse werden dann Begriffe und Sätze gesammelt, die für die Wolfssprache typisch sind.
- Gemeinsam wird die Frage diskutiert, woran man die Wolfssprache erkennt.

## M7 Giraffensprache oder Wolfssprache?



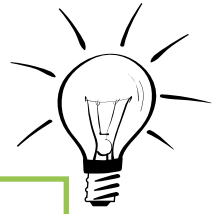
Welche Aussage gehört zur Giraffensprache, welche zur Wolfssprache?	Giraffensprache	Wolfssprache
Du bist böse.		
Ich habe recht.		
Das war falsch.		
Der Lehrer hat das aber so gesagt.		
Das macht man nicht.		
Das geschieht Dir gerade recht.		
Du nervst mich.		
Einverstanden.		
Du bist immer so gemein.		
Gestern habe ich mir den Fuß verstaucht.		
Bitte mach wieder mit, dann ist es leichter für uns.		
Ich mag jetzt nicht mehr.		
Melde Dich gefälligst.		
Ich hätte gerne, dass auch Du Dich meldest.		
Das macht mir Angst.		
Wenn Du so etwas sagst, finde ich das nicht gut.		
Das habe ich so gemacht.		
Es tut mir leid, dass das geschah.		

Unterricht

*Finde zwei eigene Beispiele.*




## M8 Gutes Zuhören



### Merksätze

#### **Blickkontakt**

Ich schaue den, der redet an.

#### **Aufmerksamkeit**

Ich konzentriere mich auf das, was gesprochen wird und geschieht.

#### **Achtsamkeit**

Ich unterbreche das Gespräch nicht und warte, bis ich an der Reihe bin.

#### **Zusammenfassung**

Ich kann den Inhalt des Gesprächs mit eigenen Worten zusammenfassen.

#### **Spiegeln**

Ich sage dem anderen, was ich verstanden habe und frage ihn, ob dies richtig ist.

#### **Respekt**

Ich respektiere die Meinungen der anderen.

Unterricht

## M9 Empfindungen

**Was empfindest Du, wenn jemand mit Dir redet und**



Dir befiehlt, Dich kommandiert: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dir droht: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dir Ratschläge gibt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dich belehren will: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dir einen Vorwurf macht und Dich beschuldigt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dich verhört: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dich von der Sache ablenkt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Du kannst auch diese Aussagen verwenden:**

Angst / Wut / Ärger / nicht ernst genommen werden / klein gemacht werden / für dumm gehalten werden / nicht akzeptiert werden

Unterricht

## M10 Information und Meinung

### Eine Mitteilung machen:

„Heute haben wir keine Hausaufgaben auf.“

### Eine Information einholen:

„Welche Rechenaufgaben haben wir heute als Hausaufgaben auf?“

### Eine Meinung ausdrücken:

„Ich finde, wir haben zu viele Hausaufgaben auf.“

### Eine Meinung erfragen:

„Frau Schuster, was meinen Sie, wie viel Zeit sollten Kinder mit Hausaufgaben verbringen?“

### Eine Diskussion anregen:

„Ich möchte gerne darüber reden, wieviele Hausaufgaben wir haben sollten.“

### Information oder ...?

Die Fernsehsendung gestern Abend kam auf RTL.

Die Sendung gestern Abend fand ich langweilig.

Ich halte von solchen Sendungen nicht viel.

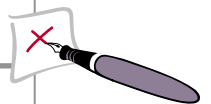
Tina weiß viele Neuigkeiten.

Tina erzählt immer alles weiter.

Tina ist doof, die petzt.

*Finde zwei eigene Beispiele.*

	Information	Meinung	Bewertung
Die Fernsehsendung gestern Abend kam auf RTL.			
Die Sendung gestern Abend fand ich langweilig.			
Ich halte von solchen Sendungen nicht viel.			
Tina weiß viele Neuigkeiten.			
Tina erzählt immer alles weiter.			
Tina ist doof, die petzt.			
<i>Finde zwei eigene Beispiele.</i>			



# M11 Körpersprache

Aufmerksamkeit oder Langeweile können auf verschiedene Art und Weise ausgedrückt werden.

Stelle die unten stehenden Aussagen dar und ordne sie zu.

Wenn jemand aufmerksam ist, dann ...	Wenn jemand gelangweilt ist, dann ...	
		nickt er mit dem Kopf.
		lächelt er freundlich.
		schaut er weg.
		verschränkt er die Arme.
		muss er dauernd gähnen.
		redet er mit den anderen.
		hat er Blickkontakt.
		lehnt er sich vor.
		lehnt er sich zurück.



Unterricht

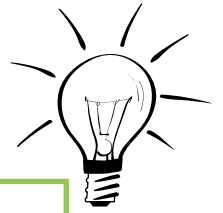
*Finde eigene Beispiele.*






## M12 Zehn coole Tipps

Zehn coole Tipps für gute Gespräche in kritischen Situationen.



1. Zunächst mal tief durchatmen ...
2. bis 5 (oder 10) zählen ...
3. abwarten, zuhören ...
4. „o.k., o.k., ist ja gut ...“
5. sich entschuldigen (bei Unrecht)
6. einen Vermittler holen
7. Botschaften übersetzen und nachfragen
8. Verständnis zeigen
9. sich selbst klar äußern
10. lieber ein Gespräch beenden als weiter streiten.

Vgl. Reinhold Miller: „Halt's Maul du dumme Sau.“ Schritte zum fairen Gespräch. Lichtenau 1999, S. 44 f.

### Merke:

- Vermeide Anschuldigungen.
- Höre aufmerksam zu.
- Finde den richtigen Abstand.
- Suche nach Gemeinsamkeiten.
- Sei flexibel.
- Verwende freundliche Gesten.
- Bleibe gelassen.

## M13 Gesprächsphasen

**Gute Gespräche durchlaufen bestimmte Phasen.** Ordne diese Sätze zu. Was steht am Anfang eines Gesprächs, was in der Mitte, was am Ende?

- Jeder kommt zunächst zu Wort.
- Jeder kann sagen, wie es ihm bei dem Gespräch ergangen ist.
- Jeder kann an die anderen Klärungsfragen stellen („Habe ich dich da richtig verstanden ...?“).
- Begrüßung, Kontaktaufnahme
- Perspektivenwechsel hilft manchmal weiter. („Wenn ich mich mal in deine Lage versetzte ...“).
- Verabschiedung, Vereinbarung weiterhin Kontakt zu halten.
- Jeder kann Vorschläge und Ideen einbringen ....
- Es werden Vereinbarungen getroffen („Wir machen es jetzt mal so ...“).

Vgl. Reinhold Miller: „Halt’s Maul du dumme Sau.“ Schritte zum fairen Gespräch. Lichtenau 1999, S. 44 f.

**Anfang**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

**Ende**

Unterricht

## M14 So oder so?

Lassen sich folgende Sätze auch so formulieren, dass sie weniger verletzen?

**Aus dem**

**wird also ...**

„Du arschloch ...“

„Ich habe eine Wut auf Dich.“



„Du dumme Sau ...“

---



---

„Du blöde Sau, kannst Du  
nicht aufpassen ...?“

---



---

„Du tickst wohl nicht richtig.“

---



---

„Du Blödmann, kapiert Du

---

denn das noch immer nicht?“

---

**Du kannst auch diese Sätze verwenden:**

„Ich ärgere mich über Dich.“ / „Ich versteh Dich überhaupt nicht.“ /

„Ich weiß nicht mehr, wie ich Dir das erklären soll.“

**Aber:** Wie kann man erreichen, dass einem solche Worte nicht einfach herausrutschen, wenn man erregt ist?

Vgl. Reinhold Miller: „Halt's Maul du dumme Sau.“ Schritte zum fairen Gespräch. Lichtenau 1999, S. 9.

## M15 Feedback-Regeln



### Feedback geben

1. Ich sage als erstes etwas, das mir gefallen hat.
2. Ich kritisiere nicht, sondern beschreibe das Verhalten genau, das ich beobachtet habe.
3. Ich wähle Worte, die nicht verletzen.
4. Ich mache Vorschläge, wie es anders sein könnte.
5. Ich mache deutlich, dass dies „nur“ meine Meinung ist.

### Feedback annehmen

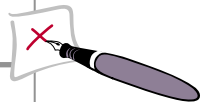
1. Ich höre mir das Feedback an.
2. Ich weiß, es ist die persönliche Meinung des anderen.
3. Ich muss mich nicht verteidigen.
4. Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe.
5. Ich wähle mir das aus, was für mich wichtig ist.

Unterricht

## M16 Gesprächsverhalten im Unterricht – eine Selbsteinschätzung

Unterricht

	<i>Das fällt mir eher leicht.</i>	<i>Das fällt mir eher schwer.</i>	<i>Das möchte ich lernen.</i>
Vor der Klasse zu reden.			
Nachzufragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe.			
An der Tafel etwas erläutern.			
Laut und deutlich sprechen.			
Mich verständlich ausdrücken.			
Zuhören, wenn andere reden.			
Zuhören, wenn die Lehrperson etwas erklärt.			
Beim Reden andere anschauen.			
Auf die Fragen und Argumente meiner Mitschülerinnen und Mitschüler eingehen.			



Vgl. Arbeitsgruppe ILP: Individuelle Lehrpläne ..., denn wir haben Stärken. Bildungsserver Hessen 2005. Zitiert nach: Pädagogik 9/06, S. 44.