

UNESCO Projekttag 19. März 2024



Herr Hamm  
Frau Schmitz

# Gewaltfreie Kommunikation

“Niemand ist böse” – es gibt  
immer Gründe für ein  
Verhalten einer Person

Gymnasium Rheindahlen  
Raum: B311

UNESCO Projekttag 19. März 2024



Herr Hamm  
Frau Schmitz

# Gewaltfreie Kommunikation

Anwesende Teilnehmer:innen:

Ela

Danny Winterhagen

Jacen

Deniz

Sebastian Gils

Matteo

Schüler:innenantworten  
in orange

Gymnasium Rheindahlen  
Raum: B311

# Tagesplan

- 1 Probleme in der Kommunikation /*Vier-Ohren-Modell* Schulz von Thun
- 2 Wie möchte ich wahrgenommen werden?
- 3 3-Spannungs-Modell
- 4 *Transaktionsanalyse* Eric Berne
- 5 *Personenzentrierte Theorie* Carl Rogers
- 6 *Gewaltfreie Kommunikation* Marshall B. Rosenberg
- 7 Interpersonelles Feedback





“Man kann nicht nicht  
kommunizieren.”

Paul Watzlawick

Ein paar Beispiele...

Was lief hier schief?

[Sarkasmusschild \(youtube.com\)](https://www.youtube.com)

- Sheldon versteht keinen Sarkasmus, Ironie
- sprechen aneinander vorbei
- Sheldon kann Mimik und Gestik nicht deuten



Ein paar Beispiele...

Was lief hier schief?

[Scrubs ! Geilster Spruch ever ! Dr.Cox \(youtube.com\)](#)

- Frau redet an Chef vorbei
- Frau versucht es „witzig“ zu lösen
- macht sich einen Spaß aus dem Rechtsanwalt
- anderer Arzt nimmt Chef nicht ernst



Ein paar Beispiele...

Was lief hier schief?

[King Of Queens - Minibar - Eröffnungssequenz aus 'Die Reality-Show' \(Folge 83\)](#)

[\(youtube.com\)](#)

- Frau geschockt, Mann belustigt
- Sprechen aneinander vorbei
- Können sich austauschen, ohne direkt miteinander zu sprechen

# Verschiedene Ebenen...



**Auf welchen verschiedenen Ebenen kann man (miteinander) kommunizieren?**

- **Mündlich**
- **Mit Mimik und Gesten**
- **Körpersprache**
- **Lautstärke Stimme/ Betonung**



# Verschiedene Ebenen...

**Auf welchen verschiedenen Ebenen kann man (miteinander) kommunizieren?**

**Verbal:**

**Sprache – Wörter, Nachrichten miteinander**

**Nonverbal:**

**Körpersprache – Haltung, Mimik (lächeln, böse gucken) und Gestik (Handbewegungen)**

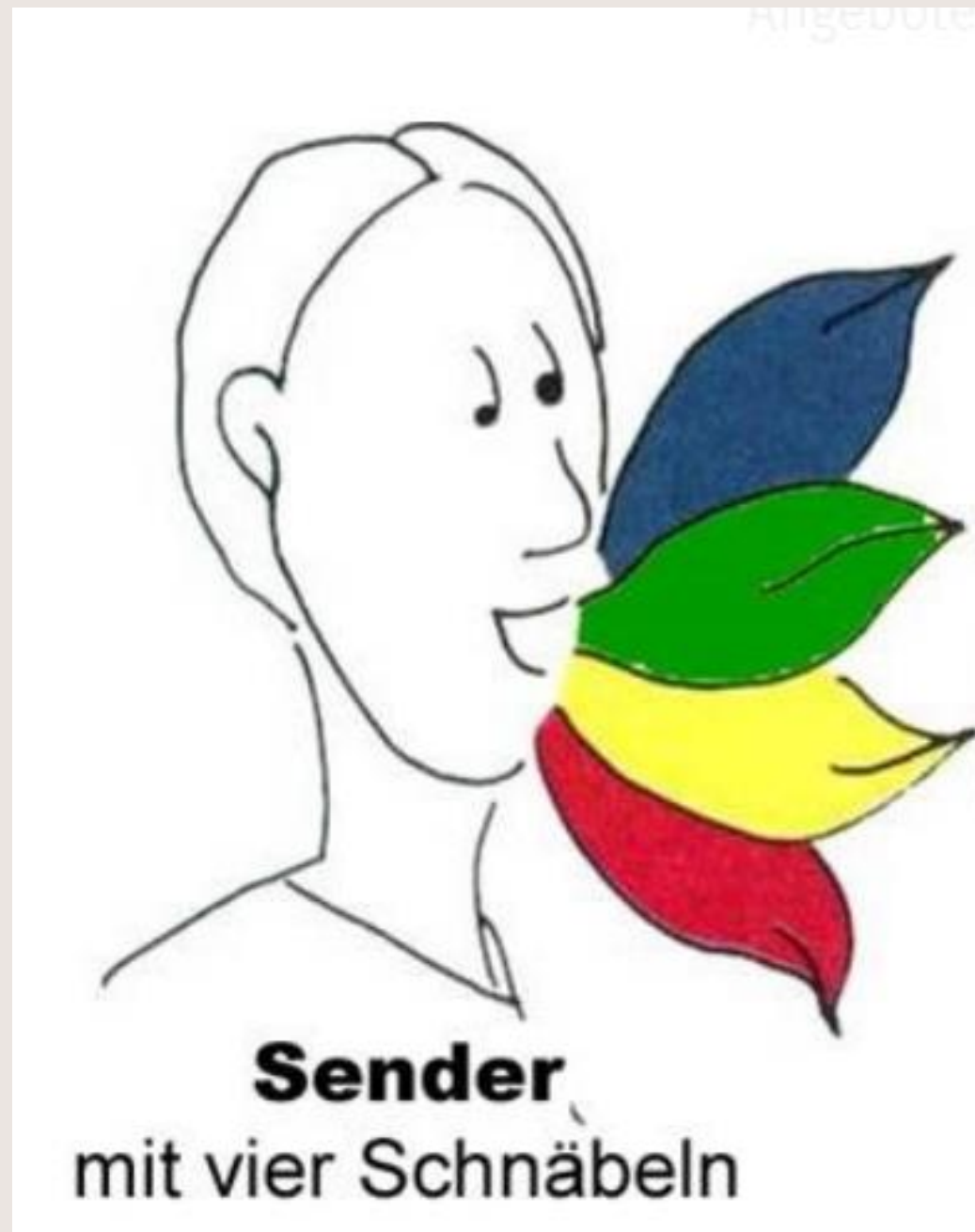
**Paraverbal:**

**Lautstärke, Betonung (zittern der Stimme), Tempo beim Sprechen**

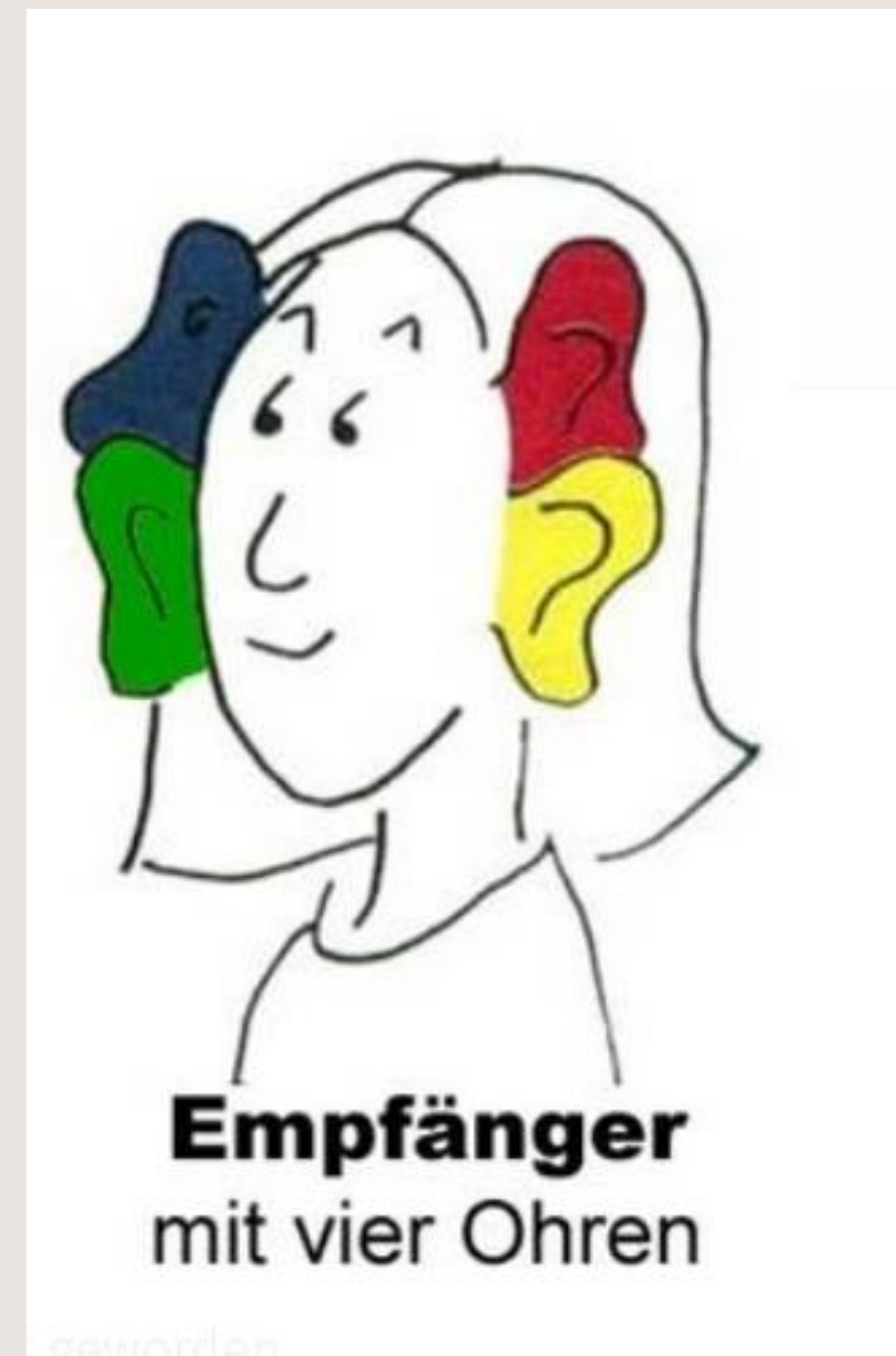


# Das Vier-Ohren-Modell

Friedemann Schulz von Thun

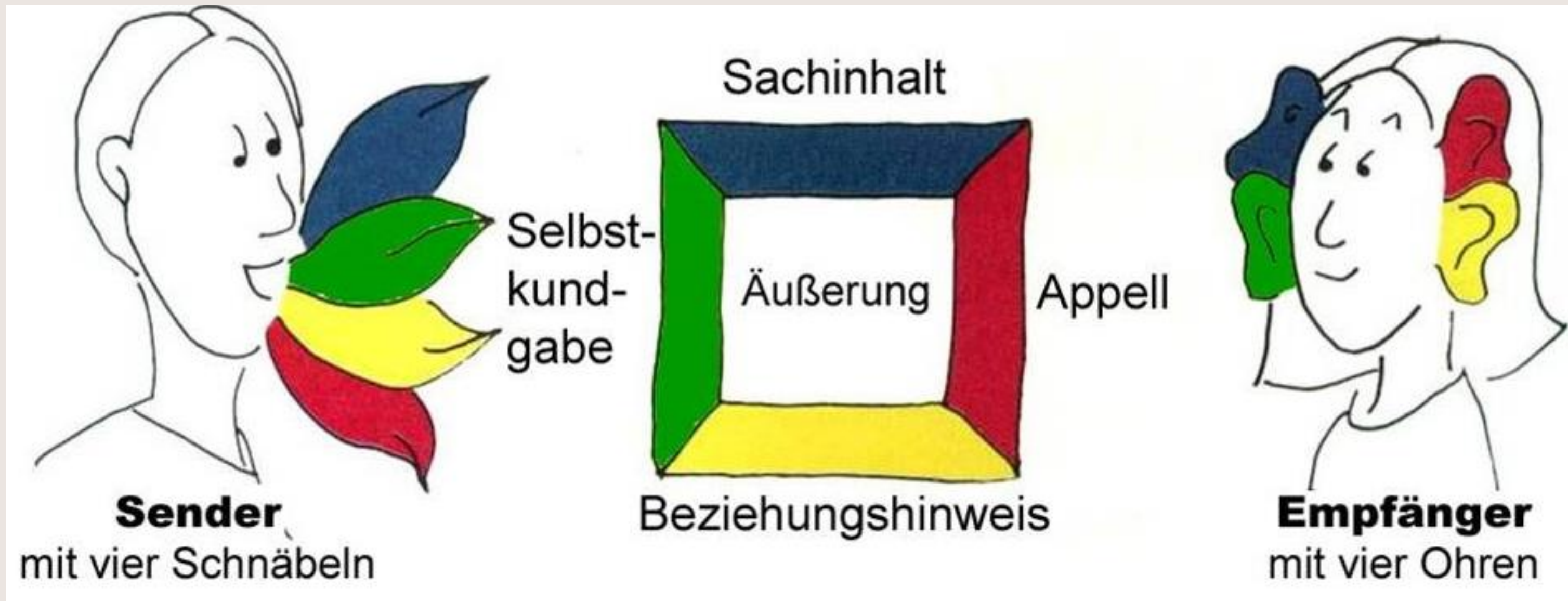


**Äußerung**  
→



# Das Vier-Ohren-Modell

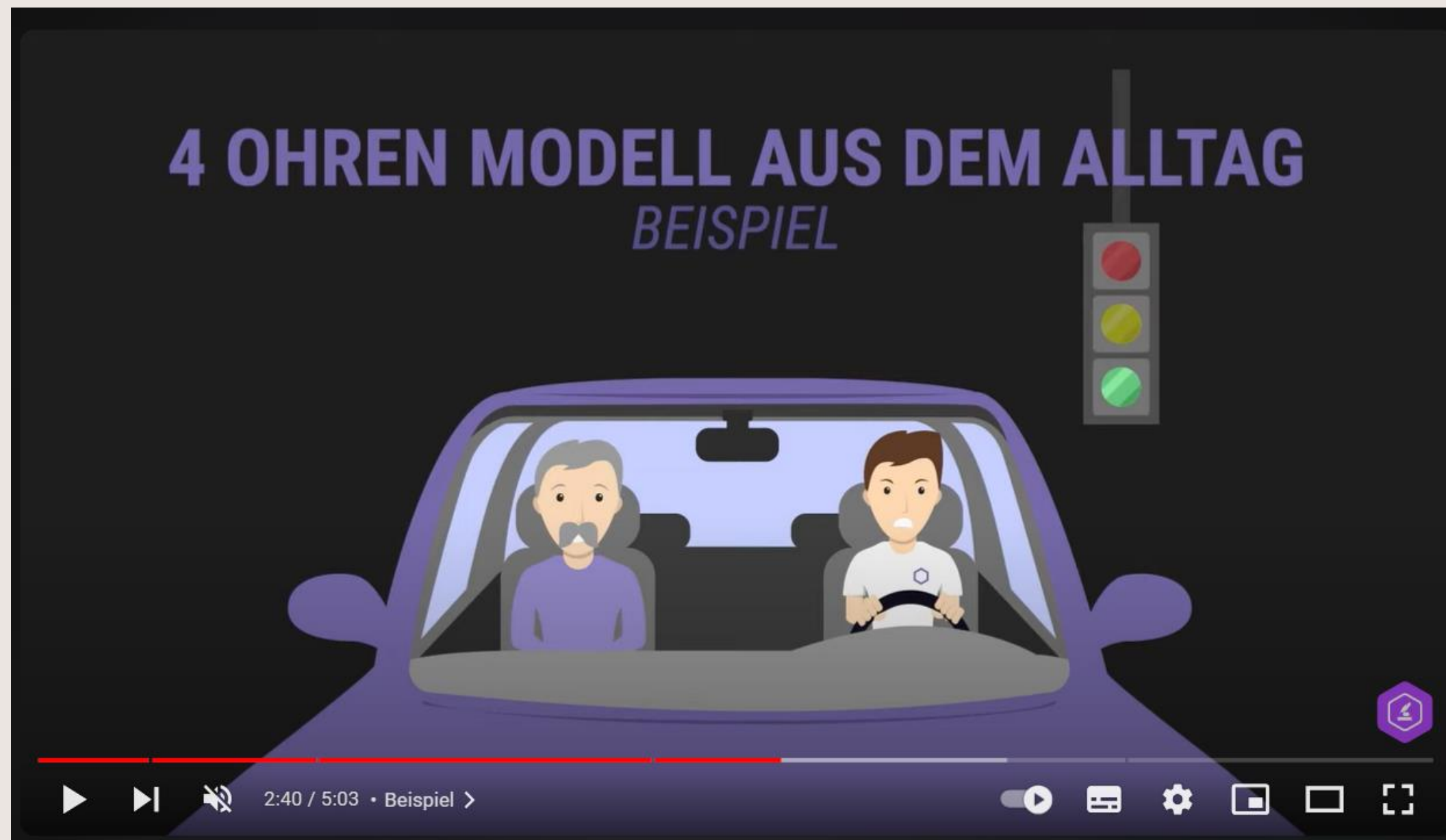
Friedemann Schulz von Thun



# Das Vier-Ohren-Modell

Friedemann Schulz von Thun

[Das 4-Ohren-Modell \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



# Das Vier-Ohren-Modell

Friedemann Schulz von Thun

**Was nehmen ihr aus dem Video mit? Sender- und Empfänger?**

- **Sender sagt was - Empfänger hört das (auf vier verschiedenen Ohren)**
- **Eine Nachricht wird immer auf vier Ebenen gesendet**
- **So Situationen kennt jeder aus dem Alltag mit anderen Menschen (oft den Eltern)**

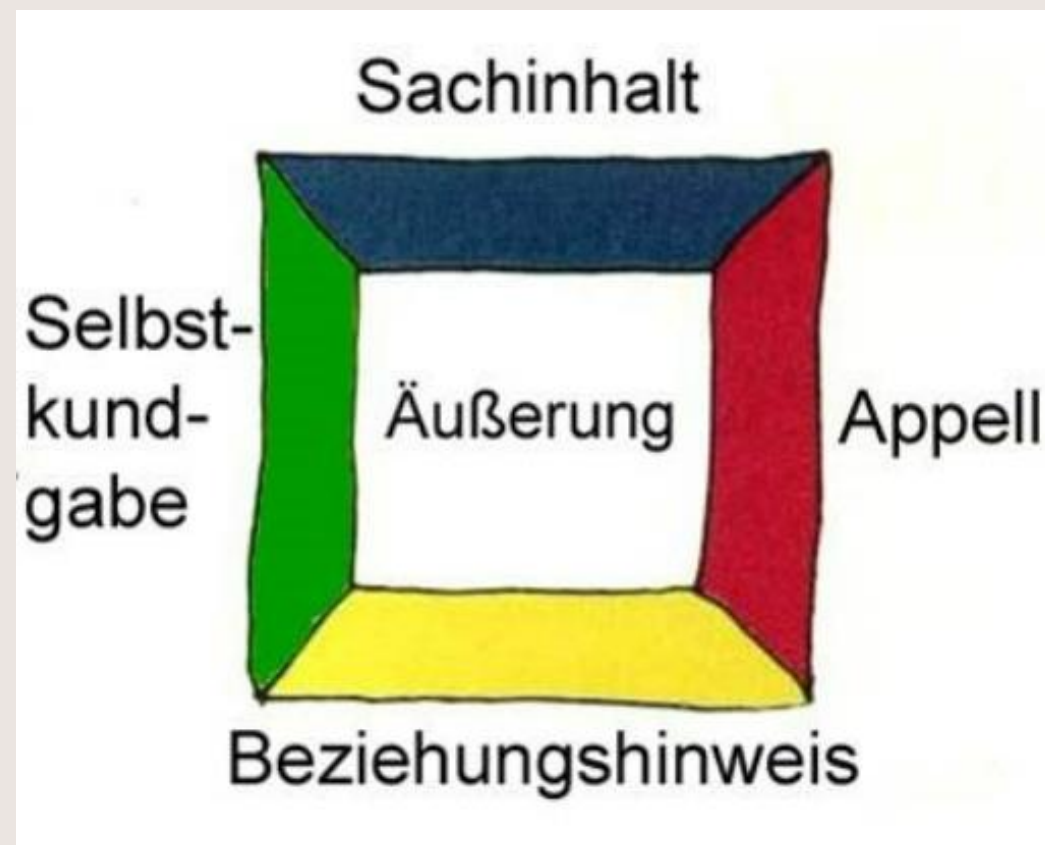


# Das Vier-Ohren-Modell

Friedemann Schulz von Thun

Was nehmen wir aus dem Video mit? Auf Seite des Senders- und des Empfängers?

Jede Äußerung wird **immer** auf diesen Ebenen gesendet (Sender:in) und empfangen (Empfänger:in)



# Das Vier-Ohren-Modell

Friedemann Schulz von Thun



# Das Vier-Ohren-Modell

Friedemann Schulz von Thun

Beispiele:

Jede Äußerung wird **immer** auf diesen Ebenen gesendet (Sender:in) und empfangen (Empfänger:in)





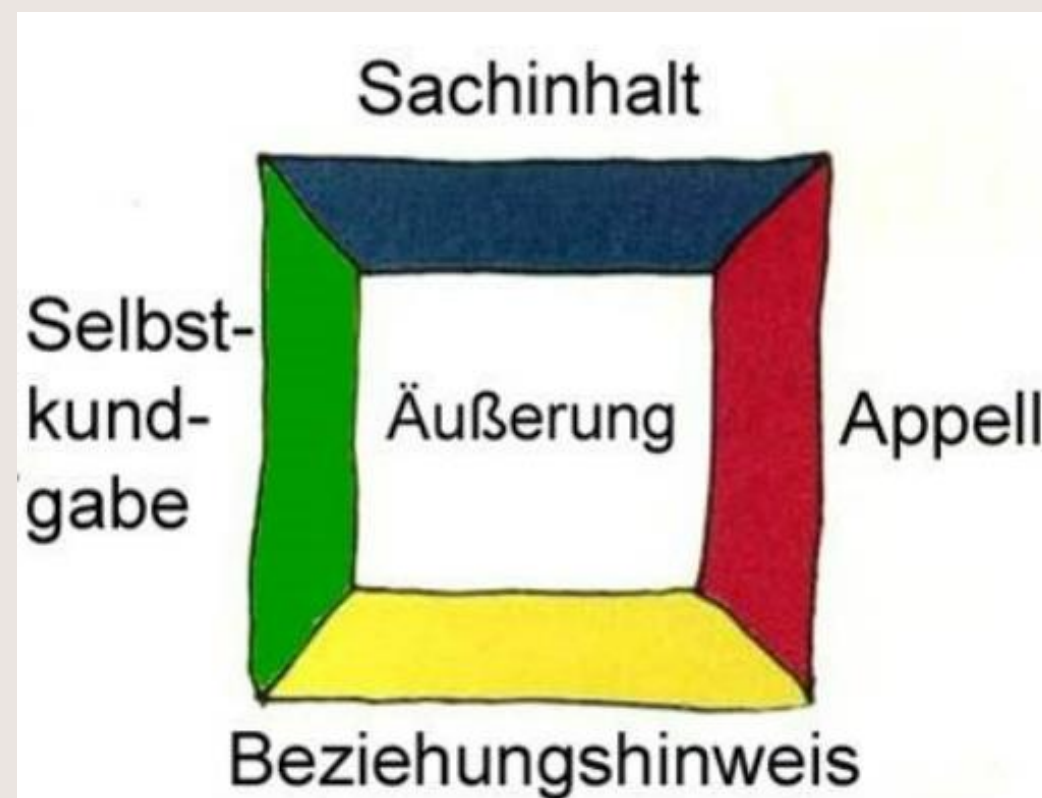
# Das Vier-Ohren-Modell

Friedemann Schulz von Thun

Beispiele:

**Mutter zum Sohn:** „Und vergiss nicht dir eine Jacke überzuziehen, bevor du zur Schule gehst.“

**Sohn:** „Immer musst du mir vorschreiben, was ich machen soll und was nicht!“



# Das Vier-Ohren-Modell

Friedemann Schulz von Thun

**Mutter zum Sohn:** „Und vergiss nicht dir eine Jacke überzuziehen, bevor du zur Schule gehst.“

**Sohn:** „Immer musst du mir vorschreiben, was ich machen soll und was nicht!“

**Sachinhalt Mutter:** Draußen ist es kalt ohne Jacke

**Selbstoffenbarung Mutter:** Ich mache mir Sorgen um dich, du bist mein Kind und ich möchte nicht, dass du krank wirst

**Beziehung Mutter:** Ich bin deine Mutter und weiß was gut für dich ist. Ich kenn dich, am Ende ist dir wieder kalt

**Appell Mutter:** Zieh eine Jacke an, sonst wird dir kalt!

**Mit welchem Ohr empfängt der Sohn die Äußerung?**



# Das Vier-Ohren-Modell

Friedemann Schulz von Thun

- 1. Findet zwei weitere kurze Videos, in denen es ebenfalls zu Problemen in Kommunikation kommt. Erklärt dann in Stichpunkten aufgrund welcher Ebene des Vier-Ohren-Modells es zu einem Missverständnis in der Kommunikation kam.**
- 2. Erstellt mit dem Ipad selbst eine kurze Szene (einen Sketch), in der ihr ein Missverständnis in der Kommunikation aufgrund der verschiedenen Absichten auf Sender- und Empfängerseite darstellt. (Filmt alles in einem durch oder schneidet mehrere eurer Szenen mit Imovie zusammen und schickt uns die Ergebnisse per Mail.**

# Das Vier-Ohren-Modell

Friedemann Schulz von Thun

- 1. Findet zwei weitere kurze Videos, in denen es ebenfalls zu Problemen in Kommunikation kommt. Erklärt dann in Stichpunkten aufgrund welcher Ebene des Vier-Ohren-Modells es zu einem Missverständnis in der Kommunikation kam.**

<https://youtu.be/bmlrdzYuxk0?si=QhASnpN7RMLMa31R>

<https://youtu.be/-Ex6Me3dfZQ?si=uMq9boSliw8pzxdI>



# Das Vier-Ohren-Modell

Friedemann Schulz von Thun

- 2. Erstellt mit dem Ipad selbst eine kurze Szene (einen Sketch), in der ihr ein Missverständnis in der Kommunikation aufgrund der verschiedenen Absichten auf Sender- und Empfängerseite darstellt. (Filmt alles in einem durch oder schneidet mehrere eurer Szenen mit Imovie zusammen und schickt uns die Ergebnisse per Mail.**

**SuS haben Video erstellt, baten aber darum dies nicht zu veröffentlichen.**

A decorative watercolor splash in shades of orange, pink, and yellow is located in the bottom right corner of the slide.

Wie möchte ich wahrgenommen werden?

Welche Werte und Ideale sind mir besonders wichtig?

Was kann ich besonders gut?

Was interessiert mich in der Schule am meisten?

Was bereitet mir in der Schule am meisten Sorgen?

Wie denke ich über Mitschülerinnen und Mitschüler?



# Rollentheorie / Reflexionsfragen

Verfasse eine Beschreibung von deinem eigenen „Ich“. Wie möchtest du gerne eines Tages sein?

- Ziele
- Hoffnungen und Wünsche
- Sorgen und Ängste
- Neue Fähigkeiten
- Sprachen
- Haltungen



Wie sehe ich mich als idealen Sprecher/Zuhörer?

Wir nehmen Bezug auf unsere Kommunikation:

Wie sehe ich mich als idealen Sprecher/Zuhörer? Was ist Euch wichtig?

Besprecht Eure Punkte in einer Gruppe eurer Wahl!





# idealer Sprecher/Zuhörer?

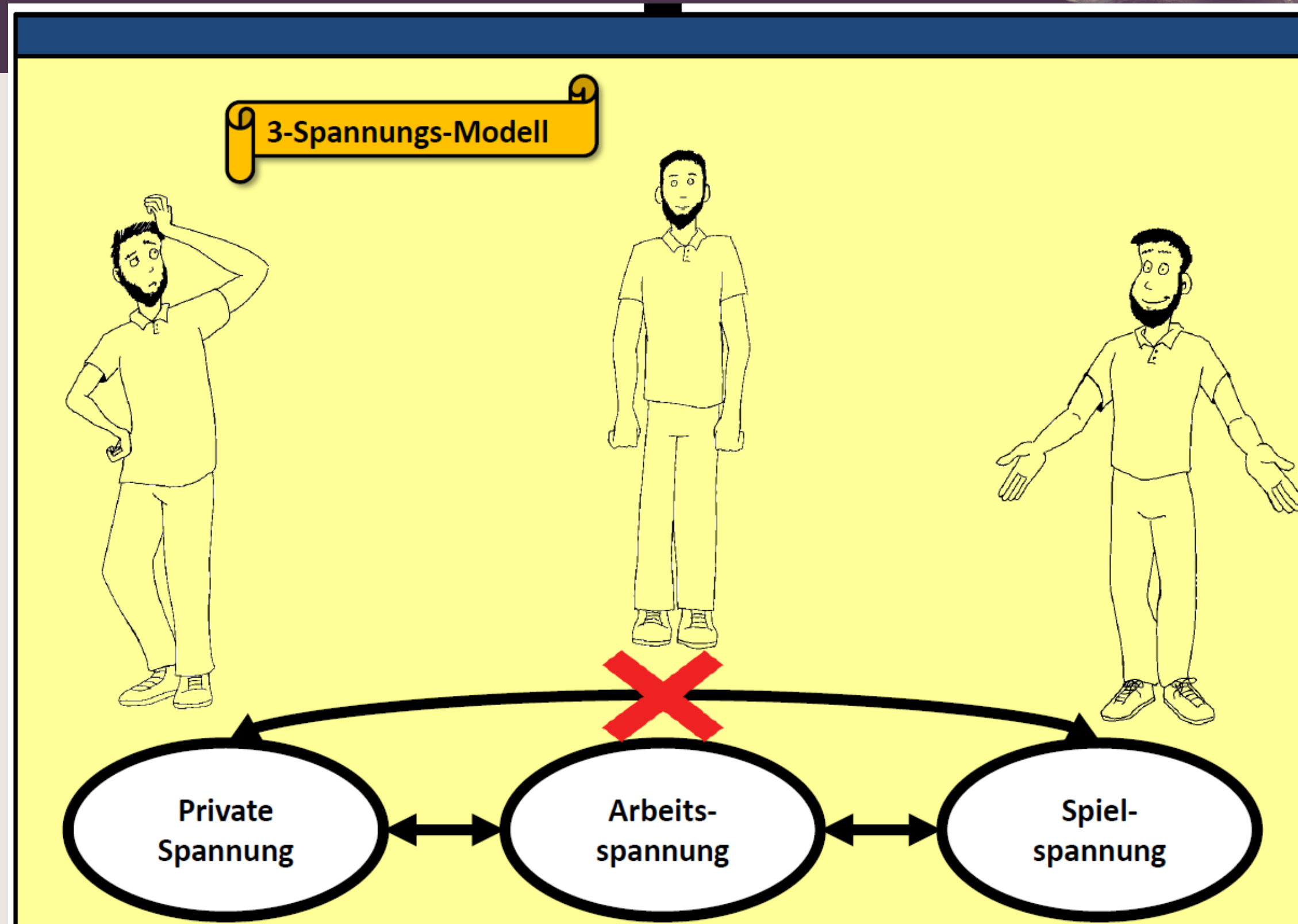
## Idealer Sprecher

- respektvoll
- humorvoll
- ernst
- verständlich
- ausführlich
- Kompetenz (Professionalität)
- (Einsicht)
- Emotionen
- mitten drin Abbruch (Abgelenkt)
- Verständnis zeigen gegenüber Zuhörer

## Idealer Zuhörer

- konzentriert bleiben
- Interesse zeigen
- Augenkontakt halten
- Verständnissvoll
- Empathie
- humorvoll
- respektvoll
- freundliche Mimik

# 3-Spannungs-Modell



Transaktionsanalyse

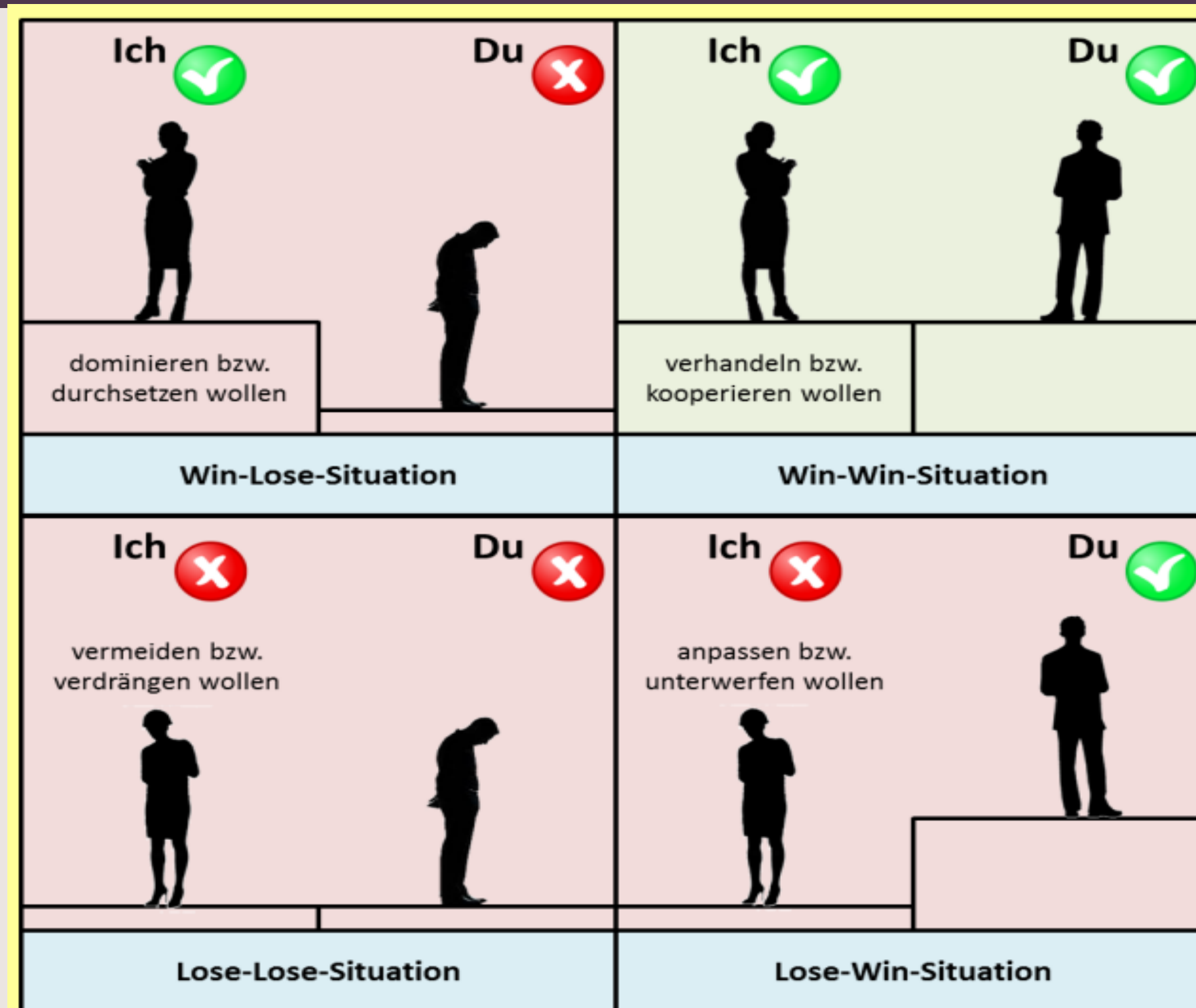
Eric Berne

Beziehung vor Inhalt –  
Grundhaltung in der Transaktionsanalyse  
von Eric Berne



# Transaktionsanalyse

Eric Berne



Beschreibt das vorliegende Bild.

Kennt Ihr solche Situationen?

# Personenzentrierte Theorie – Carl Rogers

Schaut euch unter folgendem Link das Video zu Carl Rogers „Personenzentrierter Theorie“ an und notiert für euch die wichtigsten Informationen. Gibt es einen Bezug zur Kommunikation? Wenn ja, wo seht Ihr Zusammenhänge?

**<https://www.youtube.com/watch?v=iAJfo3yrkHA>**



## Personenzentrierte Haltung (Carl Rogers)



### Empathie

- in inneren und äußeren Bezugsrahmen des Gegenübers einfühlen

- Perspektivwechsel bedeutet nicht Identifikation!

### Wertschätzung

- Gegenüber als Person akzeptieren, ohne zu werten, inkl. aller Schwierigkeiten und Möglichkeiten

- Akzeptanz bedeutet nicht Konsens!

### Kongruenz

- dem Gegenüber als Person begegnen

- Eigene Gefühle/Impulse wahrnehmen und akzeptieren, aber nicht ungefiltert „an den Kopf werfen“

- Rahmenbedingungen der Situation für alle klarstellen

**Merke:** Haltung vor Technik!  
Die innere Haltung ist für das Gelingen von Kommunikation wesentlicher als das strikte Befolgen einer bestimmten Kommunikationstechnik.

# Gewaltfreie Kommunikation

- Marshall B. Rosenberg

***„Der Ton macht die Musik“***

Was ist damit in Bezug auf die Kommunikation miteinander gemeint?



# Gewaltfreie Kommunikation

- Marshall B. Rosenberg

*„Der Ton macht die Musik“*

**Die Art wie man etwas sagt, ist genauso wichtig wie die Botschaft  
an sich**





# Gewaltfreie Kommunikation

- Marshall B. Rosenberg

*„Der Ton macht die Musik“*

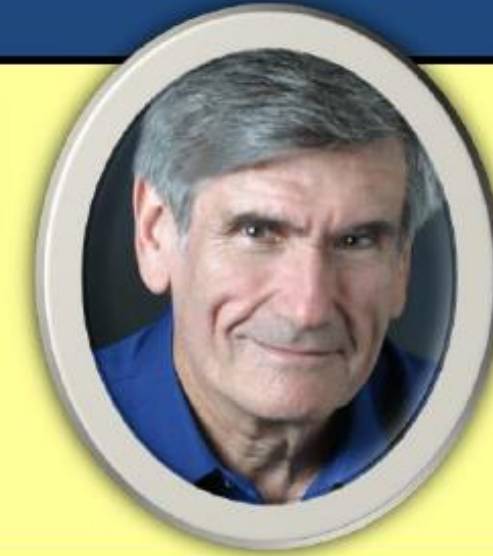
**Die Art wie man etwas sagt, ist genauso wichtig wie die Botschaft  
an sich**



# Gewaltfreie Kommunikation

## Gewaltfreie Kommunikation (Marshall B. Rosenberg)

Um einen Konflikt mittels gewaltfreier Kommunikation zu lösen, reicht es, wenn einer der beiden Gesprächspartner die Technik beherrscht.



Sich aufrichtig Zeigen	Schritt	Empathisch zuhören
	1. Beobachtung	
	2. Gefühl	
	3. Bedürfnis <i>Verständnis</i>	
	4. Bitte <i>Einverständnis</i>	

# Gewaltfreie Kommunikation

- Marshall B. Rosenberg

## Gewaltfreie Kommunikation (Marshall B. Rosenberg)

Um einen Konflikt mittels gewaltfreier Kommunikation zu lösen, reicht es, wenn einer der beiden Gesprächspartner die Technik beherrscht.



Sich aufrichtig Zeigen	Schritt	Empathisch zuhören
Wertfreie Beschreibung statt Interpretation geben (Ich hab gesehen, gehört, ...)	1. Beobachtung	Beschreibungen zusammenfassen und weitere erfragen
Gefühle (Ich-Botschaft) statt wertender Gedanken äußern (Mir geht es ... , Ich empfinde ...)	2. Gefühl	Gefühle zusammenfassen und durch Interpretation erfragen (Du fühlst dich daher...?)
Bedürfnisse statt Strategien nennen (Wertschätzung, Sicherheit, Respekt, Vertrauen, ...)	3. Bedürfnis <i>Verständnis</i>	Bedürfnisse zusammenfassen bzw. durch Interpretation erfragen (Du brauchst daher ...?)
Konkrete Bitten nach Handlung statt Forderung äußern (Nein als Antwort ist ok!), Beziehung vor Lösung!	4. Bitte <i>Einverständnis</i>	Hören und aufnehmen bzw. durch Interpretation erfragen

# Feedback Allgemein

Feedback ist eine Rückmeldung über eine bestimmte Handlung, Leistung oder Situation. Es kann positiv sein, um lobende Anerkennung oder Bestätigung zu geben, oder konstruktiv sein, um Verbesserungsvorschläge oder Kritik anzubieten. Feedback ist wichtig, um Entwicklung und Lernen zu fördern, sowohl auf persönlicher als auch auf schulischer und beruflicher Ebene.

Das Ziel von Feedback ist die Lücke zwischen „Ist“- und „Soll“-Zustand verringern und Hilfe zur Selbsthilfe darstellen.

Jede Art verbaler, paraverbaler oder nonverbaler Reaktion kann potentiell Feedback enthalten.

# Interpersonelles Feedback



Interpersonelles Feedback bezieht sich auf die Rückmeldung, die zwischen Personen innerhalb einer Gruppe gegeben wird. Es umfasst Kommentare, Meinungen und Beobachtungen, die dazu dienen, das Verhalten, die Leistung oder die Interaktion zwischen den Personen zu verbessern.

**Ziel ist es also:**

**Konflikte zu lösen, Beziehungen zu verbessern oder die Motivation zu steigern!**

# Interpersonelles Feedback

Wie soll Feedback sein?

Wie soll sich der Feedback-Geber und wie der Feedback-Empfänger verhalten?

Habt ihr schonmal „gutes Feedback“ oder „schlechtes Feedback“ bekommen?

Was hat Euch bei eurem empfangenden Feedback gefallen oder was hat euch nicht gefallen? Begründet.

# Interpersonelles Feedback



## **Kein Feedback**

### **Lob:**

- Positive Bewertung
- Ziele: motivieren, bestärken, bestätigen, erfreuen...

### **Kritik:**

- Negative Bewertung
- Ziele: aufrütteln, aufhalten, verletzen

### **Ratschlag:**

- Angaben möglicher Lösungen

# Interpersonelles Feedback

## Haltung in Feedback-Situationen

### **Feedback-Geber:** Feedback

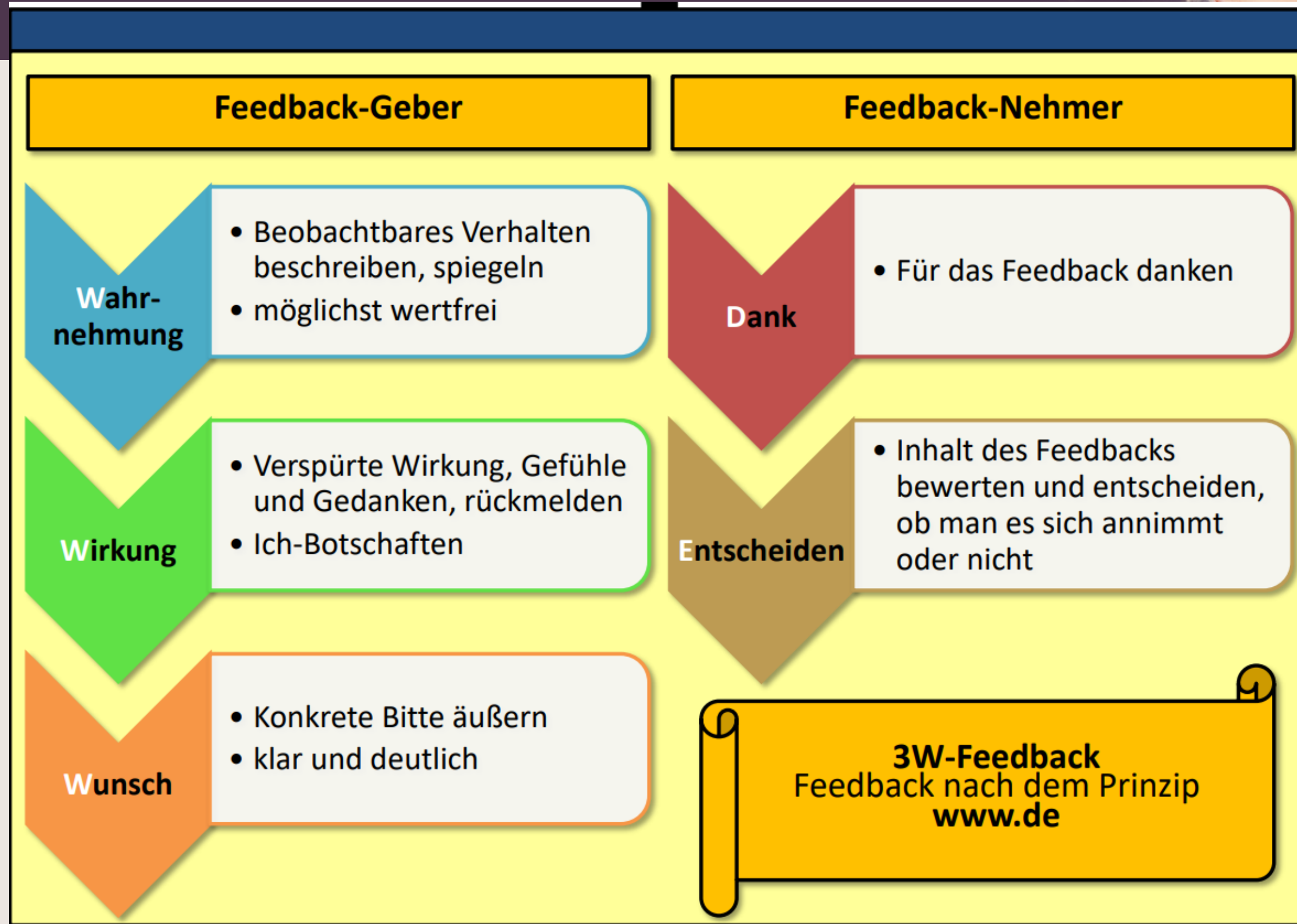
- ist konkret
- ist nicht bewertend
- ist adressatengerecht
- ist konsistent
- erfolgt zeitnah
- adressiert nicht das Selbst
- hilft dabei, ein Ziel zu erreichen

### **Feedback-Empfänger:** Feedback

- ist ein Geschenk (Danke!)
- sollte nicht kommentiert werden
- wird respektvoll aufgenommen
- wird prüfend verarbeitet
- wird nach innerer Prüfung angenommen
- oder verworfen (Entscheiden!)



# Interpersonelles Feedback





# Euer ehrliches Feedback

1. Was nehme ich  
von diesem  
Projekt(tag) mit?

2a. Das hat mir  
besonders gut  
gefallen...

2b. Das hat mir  
nicht so gut  
gefallen...

3. Was können Herr  
Hamm/Frau Schmitz  
nächstes Mal besser  
machen?