



Selbstbewusstes Auftreten

Ablauf Übersicht für den Workshop

Willkommen zum Workshop



Übung 1 „Willkommen im Workshop“



Vorstellung



Agenda



Beginn von dem ersten Teil

Körper

Übung zum ankommen



Feedbackrunde + Theorie

Kennenlernen zu beginn

Anleitung
Für unsere erste Übung am
Anfang

Die Person betrachtet
sich selbst zuerst:

- 1) Brust
- 2) Bauch
- 3) Hüfte
- 4) Knie
- 5) Füße

Danach das gleiche mit
einer anderen Person im
Raum sofern diese
zustimmt die Übung
mitzumachen.

Ablauf Übersicht für den Workshop

Willkommen zum Workshop



Übung 1 „Willkommen im Workshop“



Vorstellung



Agenda



Beginn von dem ersten Teil

Körper

Inhaltsverzeichnis - Körper

- Ablauf Übersicht – Teil 1 „Körperhaltung“
 - ◆ Mit Haltung durch den Workshop
 - ◆ Stehen auf Augenhöhe
- Ablauf Übersicht – Teil 2 „Komfortzone“
 - ◆ Körpernähe gerne - doch wenn wie viel
 - ◆ Life Begins at the End of Your Comfort Zone
 - ◆ Adrenalin - Sehgen und Fluch zugleich
- Ablauf Übersicht – Teil 3 „Körpersprache“
 - ◆ Körperhaltung und seine Wirkung

Die Wahrnehmung beginnt und bei endet mir



Ja, Hühner können fliegen – In dem diese sich öffnen für die Umwelt.

Abhängig der Rasse können Hühner 2m – 5m hoch fliegen

Stehen auf Augenhöhe

Aufgabe für den Workshop:

**Ich
achte
bewusst
auf
meine
Körperhaltung**

Körper

Mit Haltung durch den Workshop



Übung 1

Die Ausrichtung der Wirbelsäule im Stehen und im Sitzen

Feedbackrunde + Theorie

Körperhaltung bewusst erleben

Stehen auf Augenhöhe

Körper

Ablauf Übersicht - Teil 2 „Komfortzone“

Zum Beispiel:

Viele Menschen haben Schranken welche sie aufgrund von Schmerz, Scham, Gemütlichkeit, Selbstschutz, Angst vor dem Unbekannten, etc. errichtet wurden.

Brainstorming in der Gruppe „Komfortzone“

Was ist das, wo hat diese Grenzen, wie sind diese zu Werten?



Übung 2 zur „Komfortzone“



Persönliches Empfinden

Meine Komfortzone

Körper

Körpernähe gerne - doch wenn wie viel



Übung 2

Erlebe deine Eigenen Grenze+ Techniken

Feedbackrunde

Die eigenen Grenzen erleben

Meine Komfortzone

Anleitung
Zwei Personenübung:

Eine Person nähert sich von 1,5m Entfernung während die andere Person stehen bleibt.

- I. offenen Augen
- II. geschlossenen Augen
- III. Geschlechterunterschied

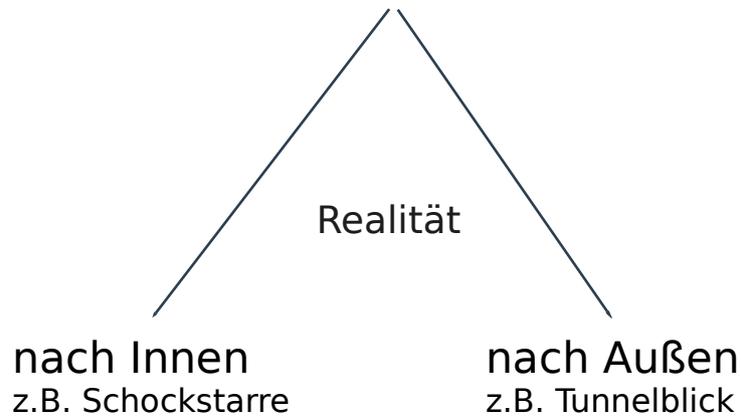
Life Begins at the End of Your Comfort Zone

Es ist nie so schlimm wie es scheint



Adrenalin - Segen und Fluch zugleich

Adrenalin



Ein Weg zur Vermeidung der Schockstarre ist es zu Reden. Dadurch behalten wir den Rhythmus der Atmung und die Kontrolle unseres Körpers.

Ablauf übersicht - Teil 3 „Körpersprache“

Zum Beispiel:

Der Körper kommuniziert immer auch wenn der Mund schweigt. Doch das Bewusstsein liegt in der Sprache.

Brainstorming in der Gruppe „Körpersprache“

Was ist das, wo hat diese Grenzen, wie sind diese zu Werten?



Übung 2 zur „Körpersprache“



Persönliches Empfinden

Körpersprache

Nonverbale Kommunikation:

- Unter ‚nonverbaler Kommunikation‘ verstehen wir den Anteil an Kommunikation, der nicht Sprache ist.
- Nonverbale Kommunikation kann absichtlich oder unabsichtlich erfolgen und bewusst oder unbewusst wahrgenommen werden.
- Nonverbale Kommunikation ist jedes nichtsprachliche Verhalten, das Auskunft über innere Zustände gibt.
- Es gibt kontrollierbare Äußerungen wie Gestik, Mimik, Körpersprache, Blickkontakt und Lautäußerungen (z. B. Lachen).

Körpersprache

- _ 80 % unserer Kommunikation ist nonverbal.
- _ Permanent werden Signale des Gegenübers aufgenommen und verarbeitet. Dabei werden zum Beispiel die Körperhaltung, Mimik oder Gestik registriert.
- _ Hierbei wird ein Bild des Gegenübers geschaffen und danach gewertet.
- _ Anhand der Körpersprache wird fast ausschließlich darüber entschieden, ob wir einen Menschen beim ersten Eindruck sympathisch oder unsympathisch finden.

**Welche nonverbalen Signale
sind euch bekannt?**

Körpersprache

- Mimik (Gesichtsausdrücke)
- Blickverhalten (und Pupillenerweiterung)
- Gestik und andere Körperbewegungen
- Körperhaltung
- Körperkontakt
- Raumverhalten (Distanzzonen)
- Kleidung und andere Aspekte des Aussehens
- nonverbale Vokalisierung (lautliche Äußerungen)
- Geruch

Körpersprache

5 Arten der körperlichen Kommunikation:

Äußerung von Emotionen: Mithilfe von Gesicht, Körper und Stimme.

Mitteilung interpersonaler Einstellungen: Freundschaften und andere Beziehungen schließen und bewahren wir mithilfe von NV-Signalen, z.B.: Tonfall, räumliche Nähe, Berührung, Blickverhalten und Mimik.

Begleitung und Unterstützung von sprachlichen Äußerungen: Kopfnicken, Blickkontakten, nonverbalen Lautäußerungen sind eng mit der gesprochenen Sprache verbunden und spielen bei Gesprächen eine wesentliche Rolle.

Selbstdarstellung: wird durch das Aussehen erreicht und im geringen Maße durch die Stimme.

Rituale: z.B. Begrüßung und andere Rituale.

Körperhaltung und seine Wirkung



entspannt, passiv



abwehrend, Barrikade



aufmerksam, aktiv



offensiv, aggressiv



offen, fest,
selbstbewusst



unsicher, wenig
selbstbewusst



verschränkt,
abwehrend



entspannt,
passiv, abwartend



bewegt, neuer
Standpunkt

Gesprochene Sprache

Ob deine Stimme vor Aufregung zittert oder du entspannt klingst, bestimmst du selbst. Wie warm, angenehm und selbstbewusst deine Stimme klingt, liegt auch an dir. Denn deine Stimme ist dein persönliches Instrument. Der Ausdruck deiner Gefühle, Gedanken, Leidenschaft und Motivation.

Gesprochene Sprache

Tipps:

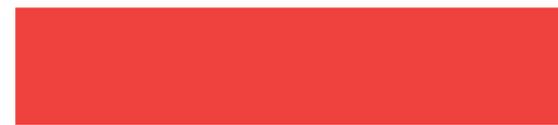
1. Nimm dich selber auf und höre dir deine Stimme an.
2. Finde deine ideale Stimmmlage.
3. Die richtige Atmung gibt der Stimme mehr Substanz.
4. Artikulation und Modulation: Deutlich sprechen, Lautstärke, Tonhöhe, Pausen, Geschwindigkeit.
5. Die Haltung beeinflusst die Stimme.
6. Atemübungen.

Gesprochene Sprache

Ich und Du- Botschaften:

Ich-Botschaften sind Selbstmitteilungen:

Sie werden verwendet als:



Gesprochene Sprache

1. Hilfestellung für eine andere Person.

- z.B. als Unterstützung, indem eigene Überlegungen, Ideen oder Wissen eingebracht werden.
- Um Transparenz herzustellen (ich \neq man)
- Als Resonanzbogen für deren Empfindungen und deren Wirkung auf mich.

2. Zur eigenen Interessenvertretung

- z.B. wenn ich ein Problem mit dem Verhalten einer anderen Person habe
- Bei Forderungen an eine andere Person oder ausüben von Kritik oder Sanktionen.

Gesprochene Sprache

Wie gestalte ich eine Ich-Botschaft?

Im Idealfall besteht die Ich-Botschaft aus Bestandteilen:

Eine kurze Beschreibung des Verhaltens, das auf mich störend wirkt, meine Gefühle, die dadurch ausgelöst werden, die Bedeutung, die Konsequenzen, die dadurch für mich entstehen.

Gesprochene Sprache

Beispiel:

„ Ich ärgere mich, wenn Sie den Termin nicht rechtzeitig absagen. Ich habe dann einen Leerlauf, den ich nicht vorher planen kann und häufig nicht sinnvoll nutzen kann. „

Gesprochene Sprache

Was bewirkt Ich- Botschaft?

- Angebot einer ehrlichen Auseinandersetzungsbereitschaft.
- Stellen i.d.R. eine Beziehung her und verzichten auf Machtdemonstrationen.
- Bringen das Problem zum Ausdruck, das ich im Moment habe.
- Ich-Botschaften sind Hilfsappelle und bewirken eine höhere Bereitschaft der Veränderung.

Gesprochene Sprache

Du-Botschaften:

- Mit Du-Botschaften besteht die Gefahr, unsere Beziehungen zu anderen Menschen zu schädigen. Dies hat folgende Gründe:
Z.B.:
- Sie verursachen Schuldgefühle
- Sie werden als Tadel, Herabsetzung, Kritik oder Ablehnung empfunden
- Können Selbstachtung des Empfängers schaden.
- Sie werden häufig als Bestrafung empfunden.
- Anstelle der Bereitschaft für Veränderung können sie Widerstand gegen diese hervorrufen.

Gesprochene Sprache

Übung zu Ich-Botschaften

Deine Kollegin ist eine richtige Klatschtante. Dich stört dieses Verhalten.... *Versuche ihr deinen Ärger über dieses Verhalten in einer nicht-verletzenden Art vorzutragen:*

Gesprochene Sprache

Übung zu Ich-Botschaften

Dein Chef kommt zu dir und du bist gerade mit einer wichtigen Aufgabe befasst, die du auch noch rechtzeitig fertigstellen musst. Er schildert dir nun schon über 10 Minuten ein nichtiges Problem und hält dich von deiner Arbeit ab... *Versuche ihm mitzuteilen, dass du keine Zeit für ihn hast:*

Gesprochene Sprache

Wie lerne ich bewusst zu kommunizieren?

1. Beobachten von anderen und mir selber
2. Eigene Verhaltensweisen, Körpersprache, Gestik, Mimik, Kleidung, Äußeres (etc.) bewusst erkennen und einsetzen.
3. bewusst, verbal und nonverbal kommunizieren im Gegensatz zu Plaudern, Quasseln und Quatschen.
4. Überprüfung, ob verbale und nonverbale Kommunikation übereinstimmen.
 1. Was will ich sagen?
 2. Wem will ich es sagen?
 3. Wie will ich es sagen?
 4. Was ist das Ziel der Kommunikation?