

## NAME DER ÜBUNG: **SPRICH UND HÖR ZU**

---

### Aktivität Nr.: 2 / Kommunikation in Familien

Inhalt	Fähigkeiten	Soft Skills
Kommunikation in Familien	- Verbale und non-verbale Kommunikation, Bewusstsein für die eigene Körpersprache	- Teamwork, aktives Zuhören, Einsatz der Körpersprache, Kooperatives Lernen

### Überblick zur Übung

SPRICH UND HÖR ZU	
Beschreibung	Diese Übung vermittelt den Teilnehmenden einen Einblick in die Bedeutung der Körpersprache in der Kommunikation. Sie hilft ihnen auch, das Bewusstsein für ihre Körpersprache und nonverbale Kommunikation in Alltagssituationen zu schärfen.
Benötigte Materialien	Stühle; einen genügend großen ruhigen Raum, Notizblock und Stift zum Erstellen von Notizen für den "Zuhörer"
Dauer	60 - 80 Minuten
Geeignet für	Am besten in Dreier- oder Vierergruppen im Präsenzunterricht

### Ablauf

1. Teilen Sie die Teilnehmenden in Dreiergruppen auf - zwei von ihnen sollten die Sprechenden sein, einer sollte der Zuhörerende sein.
2. Die Sprechenden sollten miteinander über ein bedeutungsvolles Ereignis sprechen (kann fröhlich, traurig, stressig sein), während der Beobachtende auf die Körpersprache und die nonverbale Kommunikation der Sprechenden achten sollte. Nach drei Minuten tauschen die Teilnehmenden die Rollen, so dass am Ende der Übung jeder Teilnehmenden drei Minuten lang gesprochen, aber auch zugehört und beobachtet hat.
3. Anschließend diskutieren die Teilnehmenden in Gruppen, was ihnen an der Körpersprache der anderen aufgefallen ist, ob es Unstimmigkeiten zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation gab und wie sie ihre nonverbale Kommunikation verbessern könnten.