**Übung zu Kommunikation, Kontakt und Resonanz im Zusammenhang mit beruflichen Tätigkeiten, persönlichem Engagement und Aufgaben**

*Ziel der Übung ist es ein Gespür für „In Kontakt sein“ und „In Resonanz bleiben“ zu entwickeln. Es geht nicht darum, Gefühle für oder gegeneinander auszudrücken! Die Übung ist sehr gut in der Anfangsphase eines gemeinsamen Arbeitsprozesses geeignet. Sie öffnet die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden füreinander und betont eine die Stärken betonende Selbstdarstellung.*

*Materialbedarf: Stühle für alle Teilnehmenden, Uhr sichtbar für die Teilnehmenden.*

Bitte finden Sie sich in Dreiergruppen (Triaden) zusammen.

Zuerst gebe ich einen Überblick und dann starten Sie.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Die erste Person beginnt und sagt zu den anderen beiden:

1. „Ich engagiere mich/ich arbeite als …, weil ….“
2. „Mir gelingt besonders gut dabei ….“

ca. 2 Minuten

Die anderen Personen hören aufmerksam zu und konzentrieren sich auf ihre Wahrnehmung.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Die zweite Person horcht in sich hinein und antwortet:

„Bei Deiner Erzählung hat mich besonders berührt …“ ca. 1 Minute

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Die dritte Person erinnert an die Zeit und konzentriert sich auf die Wahrnehmung:

Bei Euch habe ich als Körpersprache und Gestik wahrgenommen … ca. 1 Minute

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bitte unterbrechen Sie nicht und bleiben Sie in Ihrer Perspektive!

Vermeiden Sie Rückfragen und Ping-Pong-Gespräche!

Anschließend 2 x die Rolle wechseln, damit alle jede Rolle ausprobieren können.

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie spüren!

Jetzt geht es los.

Anschließend können Sie mit folgenden Fragen die Reflexion anstoßen:

1. Was haben Sie wahrgenommen?
2. Wie zeigten sich Ihnen „in Kontakt sein“?
3. Wie zeigte sich Ihnen „in Resonanz sein“?
4. Was ist Ihnen in den unterschiedlichen Rollen aufgefallen?
5. An welche andere Gesprächssituationen haben Sie sich erinnert?
6. In welchen Gesprächssituationen halten Sie es für Sinnvoll, diesen Fokus der Wahrnehmung einzunehmen?

Stichworte: Übung, Kommunikation, Wahrnehmung, Feedback geben, Motivation, Beruf, Engagement, Teambildung und Teamentwicklung, Berufswahl, Erwachsene, Kinder Jugendliche