

25 Top-Übungen für Kommunikationstrainings

Übung	Arbeitsmaterialien	Teilnehmer-zahl	Zeitaufwand
Übungen Teil 1: Kommunikationsaspekte			
Vier Ebenen einer Nachricht	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	30 Minuten-1 Stunde
Welches Ohr hört zu?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	30-45 Minuten
Was hört das Sach-Ohr?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	30-45 Minuten
Was hört das Appell-Ohr?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	30-45 Minuten
Was hört das Beziehungs-Ohr?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	30-45 Minuten
Was hört das Selbstoffenbarungs-Ohr?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	30-45 Minuten
Appellaspekte aufdecken	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	30-45 Minuten
Übungen Teil 2: Körpersprachliche Signale			
Körper- und Raumerfahrung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	4-16	1 Stunde
Mimische Kommunikationssignale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Videoübung ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	30-45 Minuten
Gestische Kommunikationssignale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Videoübung ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	30-45 Minuten
Körperhaltung als Kommunikationssignal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Videoübung ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	30-45 Minuten
Passen Aussage und Gestik?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	30 Minuten-1 Stunde

Unpassende Körpersignale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	30 Minuten-1 Stunde
Gefühle körpersprachlich ausdrücken	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	1 Stunde
Emotionale Familie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	4-16	1-2 Stunden
Bildhauer und Skulptur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	4-16	1-2 Stunden
Übungen Teil 3: Selbstbewusst kommunizieren			
König und Bote	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt 	4-16	1-2 Stunden
Was ich der Welt sagen will	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	4-16	1-2 Stunden
Fehler einräumen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt ▪ Feedbackbogen 	4-16	1-2 Stunden
Rote Karte – Grüne Karte	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt ▪ Feedbackbogen 	4-16	1-2 Stunden
Aussage wiederholen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt 	4-16	45 Minuten
Spontaneität im Miteinander	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt 	4-16	1 Stunde
Neue Regelungen einführen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt 	4-16	1-2 Stunden
Selbstbild – Fremdbild	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt Vortragender ▪ Arbeitsblatt Zuhörer 	4-16	1-2 Stunden
Erfolgreiche Rede	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	4-16	1-2 Stunden