

Produktpräsentation der Reihe **25 Top-Übungen**

- Diese Präsentation gibt einen detaillierten Überblick über den Aufbau und die Anwendung der Reihe und verdeutlicht die Einsatzmöglichkeiten der einzelnen Materialien.
- Sie können diese Materialien direkt in Ihrem Seminar oder Training einsetzen.

Ziel

- Mit den „25 Top-Übungen“ erhalten Sie als Trainer oder Seminarleiter Material zur Durchführung erfolgreicher Trainings- und Personalentwicklungsmaßnahmen.

Nutzen


- Direkt einsetzbare Übungen
- Übersichtliche Struktur
- Ansprechend gestaltete Arbeitsunterlagen
- Dateien können angepasst und verändert werden
- Materialien können problemlos ausgedruckt oder abgespeichert werden
- Kurze Vorbereitungszeit
- Die Übungen sind aufeinander aufgebaut und abgestimmt und lassen sich sowohl als komplette Übungsreihe wie auch als Einzelübung einsetzen
- Vielfältige, praxiserprobte Übungen, die die Teilnehmeraktivität fördern und Seminare auflockern

Übungsbeschreibung

Zu jeder Übung gibt es ausführliche Beschreibungen im einfach zu editierenden Word-Format

Das Programm bietet Ihnen Material, das sich vielfach in der Praxis bewährt hat. Es hilft Ihnen, Zeit und Energie für die Vorbereitung zu sparen.

25 Top-Übungen für Kommunikationstrainings
Übungsbeschreibung
„Vier Ebenen einer Nachricht“

 **Vier Ebenen einer Nachricht**
Übungsbeschreibung

Übungsziele
Die Teilnehmer lernen die vier Kommunikationsebenen (Sachebene, Beziehungsebene, Appellebene und Selbstoffenbarungsebene) zu unterscheiden und zuzuordnen.

Die Übung fördert das Verständnis, warum Aussagen oftmals anders ankommen, als sie gemeint sind. Kommunikation wird als Prozess erkannt, der auf mehreren Ebenen stattfindet.

Übungsbeschreibung
Im ersten Teil der Übung wird den Teilnehmern ein Aussagesatz vorgegeben, zu dem sie die vier Kommunikationsebenen benennen sollen.

Im zweiten Teil sollen die unterschiedlichen Deutungsmöglichkeiten für einen einfachen Aussagesatz ausgearbeitet werden. Die Aussage soll also in jede der vier Ebenen „zerlegt“ werden.

Lassen Sie die Teilnehmer die gefundenen Lösungen anhand der Lösungsvorschläge im Lösungsblatt vergleichen. Besprechen Sie anschließend in der Gruppendiskussion auch anderslautende Lösungen und klären Sie, ob die Teilnehmer tatsächlich ein Verständnis für die unterschiedlichen Ebenen entwickeln konnten.

Wenn Sie das Thema „Ebenen einer Nachricht“ ausführlicher behandeln, können Sie diese Übung in Kombination mit den folgenden Übungen zu den „Ohrentypen“ durchführen.

Sie sollten dann zunächst die einzelnen „Ohrentypen“ durchführen.


Übungsbeschreibung
„Vier Ebenen einer Nachricht“
© 2008 customgain - Frank Geffert und Jünger Medien Verlag

Seite 1 von 1

Arbeitsblätter

Arbeitsblätter
zur Übung
„Vier Ebenen
einer
Nachricht“

25 Top-Übungen für Kommunikationstrainings
Arbeitsblatt
„Vier Ebenen einer Nachricht“

 **Vier Ebenen einer Nachricht
Arbeitsblatt**

Name: _____

Aufgabenstellung

Teil 1: Benennen der Kommunikationsebenen
Der Chef sagt zu einem Angestellten: „Das Projekt ist völlig misslungen.“

Sie sehen untenstehend diese Aussage aufgeschlüsselt in die vier Kommunikationsebenen:

- Sachebene
- Appellebene
- Beziehungsebene
- Selbstoffenbarungsebene

Benennen Sie bitte die jeweilige Kommunikationsebene:

Ich bin wütend über den ausbleibenden Erfolg. = _____ebene	Beenden Sie das Projekt sofort. = _____ebene
Ich halte Sie für zu wenig kompetent. = _____ebene	Das Projekt wird keinen Erfolg haben und muss damit beendet werden. = _____ebene

Arbeitsblatt
„Vier Ebenen einer Nachricht“
© 2008 customtrain – Frank Gallert und Jünger Medien Verlag

Seite 1 von 2

25 Top-Übungen für Kommunikationstrainings
Arbeitsblatt
„Vier Ebenen einer Nachricht“

Teil 2: Finden von Deutungsmöglichkeiten

Nennen Sie Deutungsmöglichkeiten für die verschiedenen Kommunikationsebenen der folgenden Sätze:

1. Der Vater sagt am Tisch: „Ich habe Durst auf ein kühles Bier.“

Sachebene	Appellebene
Beziehungsebene	Selbstoffenbarungsebene

2. Der Kollege sagt zu Ihnen: „Sie sind ja ein richtig guter Kollege.“

Sachebene	Appellebene
Beziehungsebene	Selbstoffenbarungsebene

Arbeitsblatt
„Vier Ebenen einer Nachricht“
© 2008 customtrain – Frank Gallert und Jünger Medien Verlag

Seite 2 von 2

Lösungsblätter

Lösungsblatt zur Übung
„Vier Ebenen einer
Nachricht“

25 Top-Übungen für Kommunikationstrainings

Lösungsblatt

„Vier Ebenen einer Nachricht“



Vier Ebenen einer Nachricht Lösungsblatt

Lösung zu Teil 1:

Ich bin wütend über den ausbleibenden Erfolg. Selbstoffenbarungsebene	Beenden Sie das Projekt sofort. Appellebene
Ich halte Sie für zu wenig kompetent. Beziehungsebene	Das Projekt wird keinen Erfolg haben und muss damit beendet werden. Sachebene

Lösungsmöglichkeiten zu Teil 2:

1. Der Vater sagt am Tisch: „Ich habe Durst auf ein kühles Bier.“


Sachebene Es ist kein Bier auf dem Tisch bzw. das Bier ist zu warm.	Appellebene Bring mir ein kühles Bier aus dem Keller.
Beziehungsebene Die Familienmitglieder sind zuständig für das Besorgen des Biers.	Selbstoffenbarungsebene Ich habe keine Lust mir selbst Bier zu holen.

2. Der Kollege sagt zu Ihnen: „Sie sind ja ein richtig guter Kollege.“

Sachebene Sie sind (k)ein guter Kollege.	Appellebene Verhalten Sie sich so, wie es unter guten Kollegen üblich ist.
Beziehungsebene Ich bin enttäuscht von Ihrem Verhalten.	Selbstoffenbarungsebene Ich hätte mich anders verhalten.

Feedbackbögen und Videoszenen

25 Top-Übungen für Kommunikationstrainings
Feedbackbogen
„Rote Karte – Grüne Karte“

 **Rote Karte – Grüne Karte
Feedbackbogen**

Name: _____

Notieren Sie bitte, was Ihnen während der Übung aufgefallen ist.

1. Wie haben Sie sich beim Kritisieren anderer Teilnehmer gefühlt?
2. Wie haben Sie darauf reagiert, kritisiert zu werden?
3. Wie haben Sie sich bei positiven Bemerkungen Ihnen gegenüber gefühlt?
4. Wie war das Gefühl, andere zu loben?
5. Haben sich alle Teilnehmer fair verhalten?
6. Wie beurteilen Sie die Stimmung in der Gruppe?

Feedbackbogen
„Rote Karte – Grüne Karte“
© 2008 customtrain – Frank Gellert und Jünger Medien Verlag

Seite 1 von 2

Videoübungen Mimiksignale

Szene 1
Szene 2
Szene 3



customtrain®

Einzelne Übungen enthalten zusätzliches Material wie Feedbackbögen und Videoclips.