

6.19 Werkzeug 19

Werkzeug 19

Materialien zu Kommunikation, Konflikt- und Stressmanagement

Beschreibung und Begründung

In diesem Werkzeug zeige ich, wie wichtige Themen wie Kommunikation, Konflikt- und Stressmanagement **im Unterricht** Platz finden. Haltekraft zu fördern heisst auch **Prävention** zu betreiben und die **Widerstandsfähigkeit** der Lernenden zu **erhöhen**. Deshalb haben die Themen Kommunikation, Konflikt- und Stressmanagement auch Berechtigung. Im Themenunterricht oder dem Allgemeinbildenden Unterricht passen sie gut, Klassenstunden eignen sich ebenfalls. **Ziel des Unterrichts ist, dass die Lernenden am Ende für ihre Kommunikation, für Konfliktsituationen und für ihren Umgang mit Stress eine Werkzeugkiste mit Handlungsmöglichkeiten besitzen.** Die Lernenden erhalten in der Schule einerseits einige einfache theoretische Grundlagen und vor allem **Übungsfelder**. Aufgegriffen werden die Themen entweder geplant (verteilt über das Schuljahr) oder genau dann, wenn sie passen. Besonders wirkungsvoll ist beispielsweise, wenn in der Klasse akut ein Konflikt vorhanden ist und die Lehrperson die Thematik sogleich theoretisch aufgreift und mit Materialien und Beispielen untermauert.

Die Unterrichtsmaterialien sind in drei Themen aufgeteilt:

1. Kommunikation (2 – 6 Lektionen)

- Beilage 1: Die Lehrperson erklärt und beschreibt anhand des Arbeitsblatts die Grundlagen der Kommunikation. Die Problematik von Sender und Empfänger wird dargelegt.
- Beilagen 1 und 2: Mit dem weithin bekannten 4-Ohren Modell von Friedemann Schultz von Thun kann mit Jugendlichen sehr gut gearbeitet werden. Grundlagen dazu finden sich unter anderem im Handbuch Kompetenzen (hep Verlag Bern). Die Lernenden brauchen klare Hilfestellungen der Lehrperson, um die zwei Arbeitsblätter ausfüllen zu können.
- Beilage 3: Die Lernenden erhalten Hilfestellungen zum Verhalten in Gesprächssituationen. Alles wird an Beispielen erklärt. Das Arbeitsblatt kann sehr gut auch als Checkliste verwendet werden.
- Beilagen 4 und 5: In einer „Arena“ wird eine Diskussion über das Thema Geld lanciert. Die Lernenden erhalten die Fragestellungen und individuelle Vorbereitungszeit für diese Übung. Anschliessend wird das Gespräch durchgeführt. Idealerweise wird die Klasse dazu halbiert. Die eine Hälfte der Klasse führt die

Diskussion unter der Leitung eines Gesprächsleiters bzw. einer Gesprächsleiterin aus der Klasse. Die andere Hälfte beobachtet die Diskussion, protokolliert und gibt am Ende Feedback zum Kommunikationsverhalten der Diskussionsteilnehmer. Auch die Lehrperson gibt Feedback. Danach (oder auch an einem anderen Tag) werden die Halbklassen getauscht und es findet eine nächste Diskussion statt.

2. Konflikte (2 – 4 Lektionen)

- Beilage 6: Die Lernenden werden angeregt, von Konflikten zu erzählen. Als Einstieg eignet sich beispielsweise das Lied „Zündhölzli“ von Mani Matter. Gemeinsam werden die Ursachen für Konflikte gesammelt und visualisiert.
- Beilage 7: Die Lehrperson zeigt theoretisch auf, welche Konfliktstile es gibt und macht Beispiele. Die Lernenden suchen in Gruppen Situationen, in welchen ein bestimmter Konfliktstil besonders passt. Es entsteht eine Diskussion.



3. Umgang mit Druck, Stress, Problemen (2 – 5 Lektionen)

- Beilage 8: Die Lernenden sammeln Dinge, welche sie unter Druck setzen oder Stress auslösen können. Dabei entsteht eine umfangreiche Sammlung. Auf dem Arbeitsblatt wird die Vielfalt nun etwas strukturierter dargestellt und den drei Hauptbereichen Familie - Freunde/Freizeit - Schule/Beruf zugeordnet. Anschliessend erläutert die Lehrperson die Theorie zum negativen Umgang mit Druck (Fluchtstrategien). Es entsteht eine Diskussion, evtl. in Gruppen.
- Beilage 9: Nun gehen alle gemeinsam auf die Suche nach Kraftquellen oder anders gesagt auf die Suche nach positiven Bewältigungsstrategien. Die vielleicht wichtigste Kraftquelle sind Freunde bzw. Freundschaften. Hier wird länger verweilt, Freunde und ihre Eigenschaften werden beschrieben und es werden Listen erstellt, was ein Freund alles kann. Andere positive Quellen können sein: Familie, Sport, Musik, Erholung, Pausen, Lesen, Ernährung...

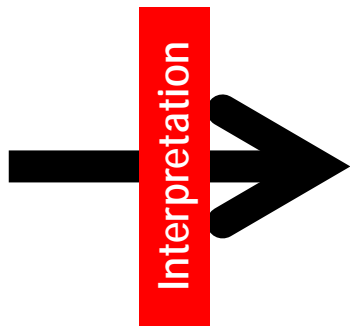
Materialien

- Unterrichtsmaterialien (Kopiervorlagen) zu Kommunikation, Konflikt- und Stressmanagement (Beilagen 1 – 9)

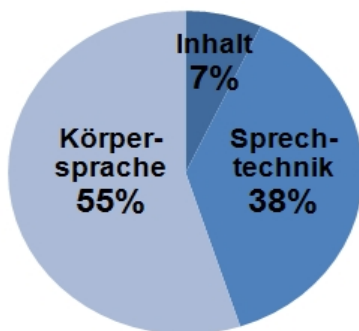
1. Kommunikation



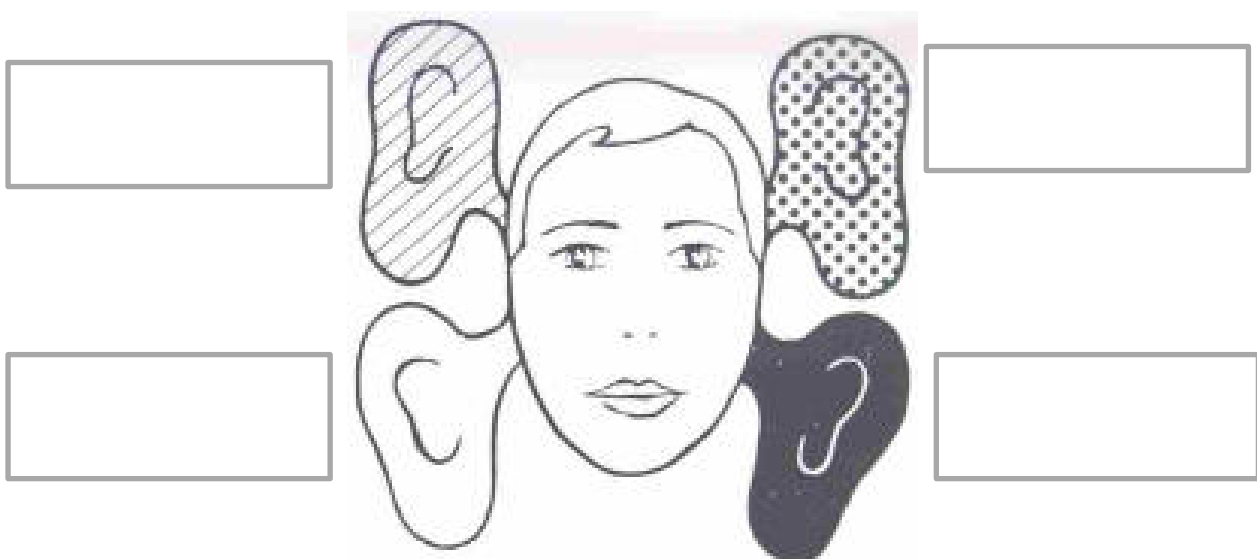
Sender



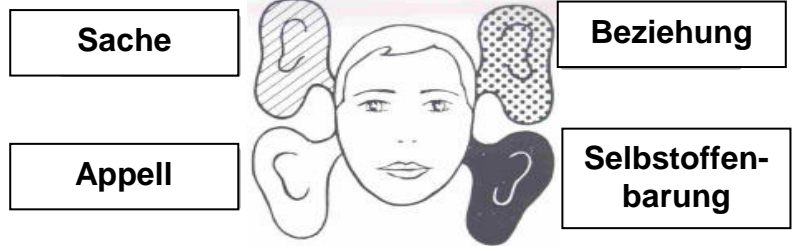
Empfänger



Das 4-Ohren Modell (nach Friedemann Schulz von Thun)



Konkrete Anwendungsbeispiele



Übersetzung?

Mögliche Antwort?

Bsp1: „Du, da vorne ist grün!“

- Sachinhalt:
- Appell:
- Beziehungsebene:
- Selbstoffenbarung:

Bsp2: „Mir ist kalt!“

- Sachinhalt:
- Appell:
- Beziehungsebene:
- Selbstoffenbarung:

Bsp3: „Ist dies jetzt das neue Rezept, das du da ausprobiert hast!“

- Sachinhalt:
- Appell:
- Beziehungsebene:
- Selbstoffenbarung:

Bsp4: „Die eben erhaltenen Dokumente sind noch nicht vollständig!“

- Sachinhalt:
- Appell:
- Beziehungsebene:
- Selbstoffenbarung:

Hilfestellungen für eine gute Kommunikation

Sender: Wie sage ich etwas?

- Der Ton macht die Musik
- Klartext sprechen
- Ich-Botschaften

Empfänger: Höre ich richtig?

- Genau zuhören
- Keine Interpretationen
- Die Sachebene hören
- Im Zweifel zurückfragen / nachfragen

Kriterien zur Beurteilung von Gesprächsverhalten

Positives Gesprächsverhalten:

- macht aktiv und engagiert mit, nimmt am Gespräch teil
- kann aber auch aktiv zuhören und sich auch einmal zurückhalten
- lässt andere ausreden
- geht auf das ein, was andere gesagt haben
- übernimmt auch Verantwortung, ist mutig
- bringt treffende, stichhaltige, überzeugende Argumente
- bringt eigene, interessante Überlegungen hinein
- überdenkt oder korrigiert die eigene Meinung, wenn andere Argumente einleuchtend sind
- ist nicht oberflächlich und allgemein

Positives Gesprächsverhalten des Gesprächsleiters:

- kann die Fragen klar und verständlich formulieren
- bringt die Teilnehmer zum Sprechen, übersieht niemanden
- bringt erst dann eine neue Frage in die Runde, wenn zur letzten alles oder genug gesagt ist
- hört gut zu und merkt, wenn jemand vom Thema abweicht
- lässt die anderen sprechen, redet selber nicht viel
- schaut, dass einzelne nicht zu viel, andere aber gar nicht zu Wort kommen
- kann die Diskussion durch geschicktes Fragen lenken
- kann wenn nötig auch jemanden unterbrechen

Diskussionsanlass: Thema Geld

„Arena“ vom

Bereiten Sie sich mit einem Lernpartner oder einer -partnerin auf eine Diskussion vor.

Folgende Fragen werden Bestandteil sein:

- Welche Bedeutung hat Geld für Sie?
- Wie gehen Sie mit Geld um?
- Wie steht es mit Sackgeld? Wie viel ist angemessen für einen BVS Schüler?
- Wie sehen Sie es in der Lehre? Welche Abmachungen sollte man mit den Eltern treffen?
- Macht Geld glücklich?
- Was sagen Sie zu den Lohnunterschieden verschiedener Berufe? (siehe Arbeitsblatt)
- Sollten nicht alle Leute gleichviel verdienen?
- Was denken Sie über die Lohnunterschiede zwischen Mann und Frau im gleichen Beruf?
- Woher kommen diese Unterschiede? Sind sie gerechtfertigt?
- Sollten in einem Betrieb alle Löhne offengelegt werden? Welche Folgen hätte dies?

Wichtige Merkmale zum Gesprächsverhalten

Gesprächsleiter(in):

-
-
-
-
-

Gesprächsteilnehmer(innen):

-
-
-
-
-
-
-

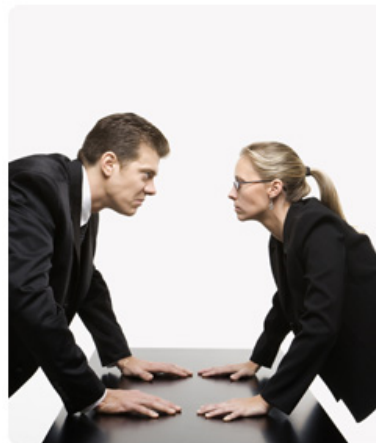
Arbeitsblatt: Lohnvergleich (Diskussionsbasis)

Die folgenden Zahlen beruhen auf realistischen Schätzungen. Die Unterschiede je nach Region, Betrieb und Arbeitsbedingungen können recht gross sein.

Beruf	Monatslohn Brutto in sFr. (nach ca. 5 Jahren Berufserfahrung)
Verkäuferin Kleider, Lebensmittel (ungelernt)	2800.-
Verkäuferin Kleider, Lebensmittel (gelernt)	3300.-
FaGe (Fachangestellte Gesundheit)	3500.-
Floristin	3500.-
Hilfsarbeiter Bau (ungelernt)	3900.-
Pflegefachfrau (Pflegefachfrau DN I)	4900.-
Bankangestellter (Kaufmann / Kauffrau)	5400.-
Maurer / Zimmermann	5400.-
Primarlehrer (5./6. Klasse)	5600.-
Versicherungsvertreter (je nach Umsatz)	7000.-
Informatiker	8500.-
Bauingenieur	10'000.-
Arzt (Allgemeinmedizin)	19'000.-
Arzt (Chirurg)	30'000.-
Manager einer Bank	80'000.-
Fussballprofi (Spitzenspieler Schweiz)	30'000.- bis 100'000.-
Tennisprofi (Top ten)	100'000.- bis 1 Mio

2. Konflikte

Konflikte sind in unserem Leben ständige Begleiter:



Kein Spiel im Sandkasten, kein Fussballspiel, keine Partnerschaft, kein Verein, keine Freundschaft, keine Firma kommt ohne Konflikte aus,

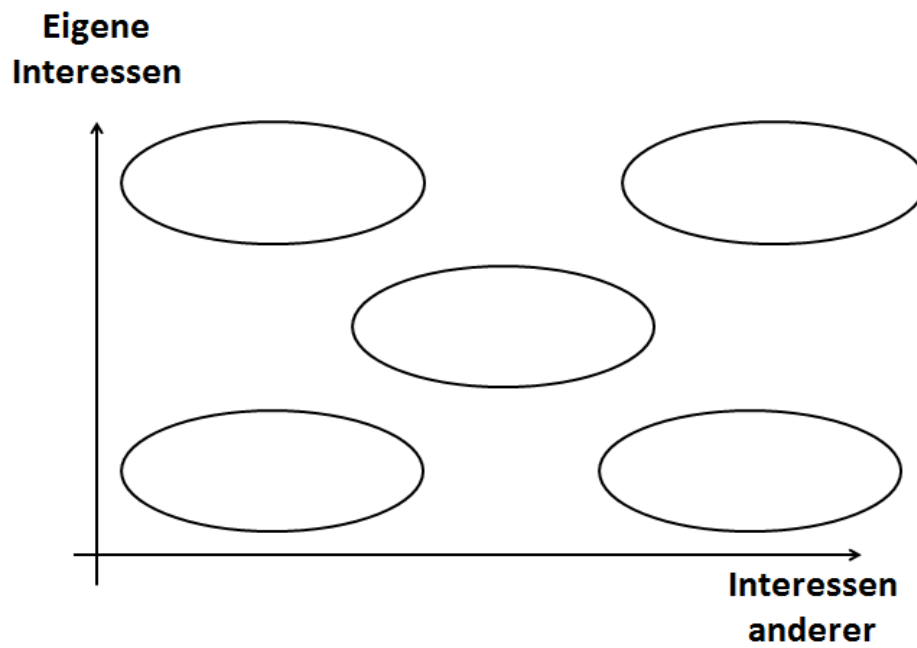
Leider führen Konflikte vielerorts auf der Welt bis hin zum Krieg!



Jeder grosse Konflikt war einmal ein kleiner!

Erst im Konflikt erkennen wir, wer die Kommunikation wirklich beherrscht!

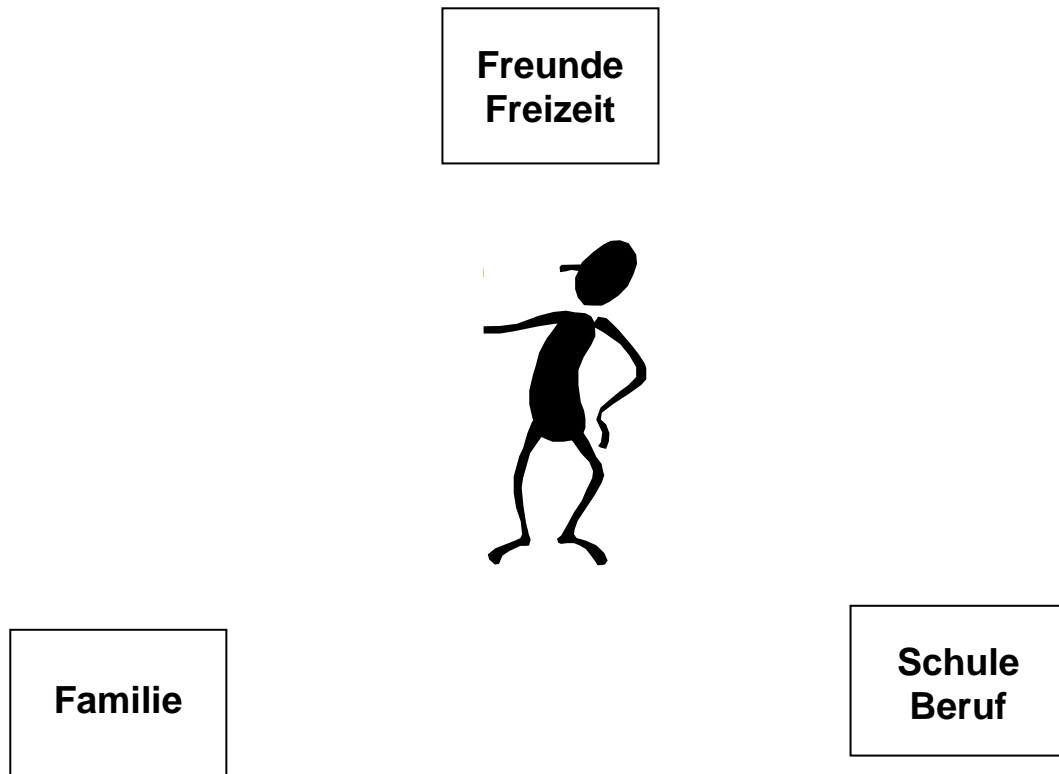
Konfliktstile



Notizen zu Konfliktstilen:

3. Umgang mit Druck, Stress, Problemen

A) Jugendliche im Spannungsfeld



B) Negativer Umgang mit Druck (häufige, logische Reaktion des Menschen)

Weglaufen	Der Betroffene läuft dem Problem davon, er haut beispielsweise von zu Hause ab.
Flucht in die Droge	Der Betroffene versucht das Problem hinunter zu schlucken, zu vergessen, zu verdrängen.
Aggression gegen Aussen	Der Betroffene wird gegenüber anderen Personen, Tieren oder Gegenständen aggressiv (Beschimpfungen, Rassismus, Schlägereien, Missbrauch, Tierquälerei, Vandalismus).
Depression	Der Betroffene hasst sich selber, wird introvertiert, still, immer öfter traurig.
Aggression gegen Innen	Der Betroffene beginnt sich selber körperlich zu misshandeln oder zu zerstören, dies kann bis zum Suizid (Selbstmord) führen.

C) Konstruktiver Umgang mit Druck à Lösungsansätze

Echte Freundschaft

Andere Beispiele:

-
-
-
-
-
-
-