

Aus DATENSCHUTZGRÜNDEN wurden ausgewählte Fotos im Magazin künstlerisch bearbeitet

Soziales Lernen

Wahlpflichtfach - Gymnasium Schillerstraße

MAGAZIN

1. Ausgabe 16

WINTERAUSGABE



Theorie und Praxis des sozialen Lernens I

Inhalte:

Kommunikation, Körpersprache, Vertrauen, Kennen-Lernen, Stärkungstraining, Wahrnehmung, Emotionen, Rhetorik, Rollenbilder in der Gesellschaft, Selbstwert, Reflexionsfähigkeit, Erziehung, Konfliktmanagement, Mediation, Entwicklungstheorie, Persönlichkeitstheorie.

Fähigkeiten/Werte:



Methoden:

Theoretische und Praktische Modelle der Sozialpsychologie, Persönlichkeitsbildung und ethischen Sozialpädagogik werden im Unterricht vorgestellt und erarbeitet.

Referenten aus der Praxis werden in den Unterricht eingeladen. Exkursionen und Workshops vor Ort machen die theoretische Basis erlebbar.



Inhalt der 1. Ausgabe 2015/16:

NEWS

Workshops/ Training/ Selbsterfahrung

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | <i>Werte-Workshop: Aufwachen/Verändern!</i> | 4 |
| 2. | <i>Krisenmanagement praxisnah: Krisen meistern</i> | 5 |
| 3. | <i>Methodenkompetenz: Sozialarbeit ganz nah bei den Menschen</i> | 6 |
| 4. | <i>Workshop-Selbsterfahrung: Und plötzlich war es stockfinster</i> | 7 |
| 5. | <i>Trainingseinheit: Dankbarkeit</i> | 8 |

TEAMBUILDING

- | | |
|--|----|
| <i>Teamentwicklung im Unterricht: Bildimpuls</i> | 11 |
| <i>Vorstellung: Unser Soziales Lernen Team</i> | 12 |

KOMMUNIKATION

Schwerpunkte

- | | | |
|----|--|----|
| 1. | Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg | 17 |
| 2. | Wirkungsvolle Kommunikation: Die Kraft der Sprache | 18 |
| 3. | Rhetorik und Rede | 19 |
| 4. | Körpersprache und Emotionen | 20 |
| 5. | Stimmtraining und Selbstwert | 21 |

REFLEXION

- | | |
|---|----|
| Zum Nachdenken: Bewertung und Betrachtung | 23 |
| Der Herzenskompass | 24 |
| Ein- und Ausblick | 25 |

NEWS

Workshops/ Training/ Selbsterfahrung



Aufwachen/Verändern! Interaktiver WERTE-Workshop

September 2015

Beitrag: Schülerteam

Wake up - be the change !

Der Vortrag „Wake Up“ von Laura Kästele in St. Arbogast, brachte uns interessante Einblicke über die Nachhaltigkeit, Umweltprobleme und das Zusammenleben und schärfte unser Bewusstsein.

Was hat uns beeindruckt?

Dieser Vortrag öffnete uns einmal mehr die Augen für die vielleicht unabwendbare Zukunft in den Folgen der Zerstörung und Umweltverschmutzung. Zahlen und Fakten wie, dass schon in 40 oder 50 Jahren die Hälfte aller Tierarten ausgestorben sein werden oder dass nur etwa 2% der gesamten Weltbevölkerung die Hälfte der Erde besitzt, während etwa 15% nicht einmal sauberes Trinkwasser zur Verfügung hat, schockieren. Man möchte dann helfen und die Welt ein bisschen besser machen, kommt sich hilflos vor.

Was nehmen wir persönlich für das Leben mit?

Man kauft die falschen Kleider, sorgt damit für unterbezahlte Arbeit, mehr Müll durch die ganzen Plastikverpackungen und allein die Lieferung verlangt durch Abgase der Welt eine Menge ab, man isst die falschen Produkte und wahrscheinlich mussten sogar für unsere Arzneimittel irgendwelche Tiere als Testobjekte

herhalten. Manchmal, wenn man sich das alles ins Gedächtnis ruft, kann man es kaum mitansehen, wenn eine Freundin einen Kaffee aus dem Automaten trinkt. Woher wurden die Bohnen geliefert, wer musste dafür für viel zu wenig arbeiten und der Becher ist eigentlich nur ein toter Baum, der nur gefällt wurde, um ein paar Minuten lang mit Kaffee gefüllt herum zu stehen und dann weggeworfen zu werden.

Noch schlimmer ist es in solcher Verzweiflung, festzustellen, dass man es nun vielleicht selbst kapiert hat, aber so viele andere blind durch die Welt gehen, weil sie ihre „Taubheitsgrenze“ zum Selbstschutz hoch halten.



Workshop mit Laura Kästele

Der Abschluss des Vortrages stellte eine Runde dar, in der jeder erzählte, woraus er - trotz dieser Tatsachen - Hoffnung schöpfen kann. Der Tag brachte uns ein Aufwachen und eine bessere Reflexionsfähigkeit.



Krisen meistern: Krisenmanagement praxisnah

Oktober 2015

Beitrag: Schülerteam

Am Montag kam ein ehrenamtlicher Mithelfer des Vorarlberg Krisen Intervention Teams (KIT) in die Klasse und berichtete über seine Arbeit mit eindrucksvollen Fallbeispielen. Dann erklärte er, was seine Arbeit bei KIT beinhaltet: Das Vorarlberger Krisen Intervention Team hilft bei Anfrage von Polizei, Organisationen, Wasserrettung, Feuerwehr und ähnlichem über Schocks und belastende Ereignisse. Das KIT-Team leistet Erstbetreuung und gibt Ratschläge – nicht zu verwechseln mit Psychotherapeuten!

Er erzählte uns von seinen Einsätzen wirklich beeindruckend. Auf die persönliche Frage

„Was ist Ihre Motivation?“

antwortete er, dass ihn die Erfolge und das Gefühl den Menschen wirklich zu helfen stets ermutige weiter zu machen. Weiters darf KIT sich nicht einmischen, sondern nur als Außenstehender beistehen – somit ist es nicht seine Aufgabe schlimme Nachrichten weiterzuleiten oder ähnliches.

Wie bei jedem Beruf (Arzt, Psychotherapeut, ...) dürfen auch KIT Mitarbeiter keine Freunde und Bekannten betreuen.

Er bezog uns in seinen Berichten mit ein, ging auf unsere direkte Fragen ein. Dabei war es ein sehr ehrlicher Austausch.

Es war ein sehr spannender Nachmittag, mit vielen interessanten Inhalten.

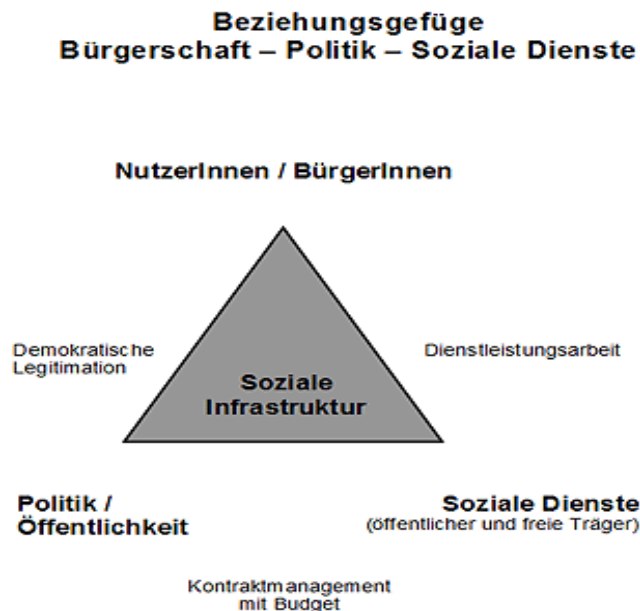
Was hat uns beeindruckt?

Als der Vortragsleiter uns diese herausfordernden Fälle erzählt und uns erklärt hat, wie er mit den Betroffenen umgegangen ist, hat uns sehr berührt und beeindruckt. Denn es sind oft sehr emotionale Themen, wenn es um Krisen geht.



Referent Kilian Moll

Sozialarbeit nah bei den Menschen - Methodenkompetenz



Beitrag: Schülerteam,
GrafikQuelle: Thomas Winzek

Was hat uns beeindruckt?

Uns hat sehr beeindruckt, als er von seinen Erlebnissen gesprochen hat und welche Fallbeispiele er in seiner Zeit in Wien erlebt hat.

Das komplexe Zusammenspiel von Sozialen Diensten, Politik, Öffentlichkeit und BürgerInnen.

Dezember 2015

Der Geschäftsführer Thomas Winzek vom Sozialsprengel Leiblachtal kam zu uns in den Unterricht. Er schilderte uns eine Menge von seinem Leben, dass sein Sohn ihn bei seiner sozialen Arbeit sehr inspiriert hat und dass er seine Erfahrungen als Vater gut in seinem Beruf verwenden kann. Er erzählte von seiner harten Arbeit in der „Grufft“, die sich in Wien befindet und obdachlosen Menschen warmes Essen und einen Platz zum Schlafen bietet.

Er berichtete, dass er dort viele verschiedene Menschen und Charaktere kennenlernte.

Dorthin gehen Menschen, die einen Mord begingen und ihre Strafe abgesessen hatten, jedoch kein Zuhause mehr haben. Aber auch Jugendliche, Frauen und Männer in jedem Alter. Neu war uns, dass man beim Sozialsprengel immer um Hilfe bitten kann und dass sie Jugendlichen in verschiedenen Situationen helfen.

Was nehmen wir persönlich für das Leben/Schule/Beruf mit?

Dass es einem Menschen viel Kraft gibt, wenn man anderen, armen Menschen hilft und ihnen eine Freude macht. Wir haben auch verstanden, dass es immer Menschen gibt, die einem in schwierigen Situationen beistehen und helfen, wenn es auch noch so ausweglos scheint. Wir durften persönliche Einblicke aus dem Sozialberuf erfahren sowie praktische und methodische Einblicke in die Sozialarbeit.



Und plötzlich war es stockfinster- Workshop-Selbsterfahrung

Jänner 2016

Beitrag: Schülerteam

Was hat uns beeindruckt?

Nach der gemeinsamen Anfahrt mit dem Zug wurden wir freundlicherweise am Bahnhof in Schwarzach abgeholt und hoch zum „Haus Ingrüne“ zum Blinden und Sehbehindertenverband gefahren.

Zuerst wurde uns eine anschauliche **Dokumentation** gezeigt, der die verschiedenen Sehbehinderungen vorstellte und erklärte, wodurch es für uns leichter wurde, sich etwas darunter vorzustellen. Danach sollten wir **praktische Selbsterfahrungsübungen** machen. Dazu wurden uns erst **Augenbinden** umgelegt, die uns ganz am Sehen hinderten und wir wurden aus dem Raum, die Treppe hoch geführt, wo wir darauf warteten, in einen **Dunkelraum** geführt zu werden.

Wie der Name schon sagt, **war es in dem Raum stockfinster**, weshalb es nicht länger nötig war, die Augenbinden zu tragen. Die Frau, die uns dabei begleitete, war blind,

weshalb es für sie keinen Unterschied gemacht haben muss. Wir jedoch mussten uns in dieser **ungewohnten Umgebung** vorsichtig vorwärts tasten. Zum Glück hatte man uns vorher gesagt, was uns erwarten würde: ein Tisch mit einem Stuhl für jeden, Tee, Brote, Nutella, Honig, Streichwurst und das nötige Geschirr dafür.

Erst war es sehr beunruhigend, nichts zu sehen und alles ging eher unruhig und übervorsichtig voran. Hatte man jedoch einmal eine Aufgabe bewältigt, beispielsweise Tee in seine Tasse eingeschenkt. Es war **beinahe beruhigend**, dazusitzen und sich um nichts kümmern zu müssen, weil man nichts sah, das einen ablenkte. Beunruhigend war eher der Gedanke an das folgende Lichteinschalten, wenn man die Sauerei sehen konnte, die man in dieser Dunkelheit veranstaltet hatte.

Das Licht wurde schließlich wieder angemacht und es war interessant, festzustellen, dass alles viel kleiner

war, als es sich in der Dunkelheit angefühlt hatte. Zuletzt sahen wir uns noch in einem speziellen Raum **Gegenstände** an, die eigens für Blinde und Sehbehinderte angefertigt worden sind. Dabei waren zum Beispiel ein Kalender und Bücher in **Blindenschrift**, ein Farblesegerät, eine Schreibmaschine und auch ein Gerät, mit dem man Nachrichten notieren und verschicken konnte. Außerdem durften wir verschiedene Brillen **ausprobieren**, mit denen man das Sehen für einen Sehbehinderten nachempfinden können sollte.

Was nehmen wir für unser Leben mit?

Insgesamt war es ein sehr interessanter Workshop, der einen über eine **andere Sicht auf die Welt** nachdenken lässt. Vor allem wird man mit **Dankbarkeit** über das eigene gute Sehvermögen beschenkt, das nicht selbstverständlich ist.

Dankbarkeit: Trainingseinheit

von Daniela Gau

Warst du dir schon einmal deines Körpers richtig bewusst, was er alles kann?

Dass du atmen kannst,
dass du sprechen kannst,
dass du verdauen kannst,
dass du aufstehen kannst,
dass du denken kannst,
dass du weinen kannst,
dass du sehen kannst,
dass du dich selber waschen kannst,
dass du dich freuen kannst,
dass du verzeihen kannst,
dass du lachen kannst,
dass du lieben kannst,
dass du lernen kannst,
dass du träumen kannst,
dass du hören kannst,
dass du schreiben kannst,
dass du fühlen kannst,
dass du dich bewegen kannst,
dass du kannst?

Notiere dir jeden Tag verschiedene Dinge, für die du dankbar sein kannst, auch wenn es dir nicht immer leicht fällt. Für Begebenheiten, Begegnungen, Menschen, Erlebnisse.

Du wirst im Rückblick sehen, wenn du dieses Büchlein öfters liest, konzentrierst du dich automatisch auf das Gute in deinem Leben und was du schon alles erreicht hast.

Es ist ein lösungsorientierter Ansatz. Du konzentrierst Dich auf die Lösung, nicht auf das Problem und greifst auf deine Ressourcen zurück.

Dankbarkeitsbüchlein



Impuls: In liebevoller Weise schreibe einen kleinen Selbstliebetext an deinen Körper, was er alles für dich macht und wofür du ihn liebst.

Wem noch schwerfällt, sich ehrlich bei seinem Körper zu bedanken, dem empfehle ich das Buch von Nick Vujicic „Mein Leben ohne Limits“ und seine Lebensfreude, die er ausdrückt.

Nichts ist selbstverständlich und die Lektüre macht einen demütig und dankbar, was alles mit dem eigenen Körper möglich ist. Es scheinen die eigenen Probleme wieder ganz klein, wenn man sich vorstellt, wie Nick ohne Arme und Beine geboren ist und trotzdem solch eine Lebensfreude für das Leben entwickelt hat.

„Ohne Arme und Beine ist nicht halb so schlimm, wie ohne Hoffnung.“

Nick Vujicic

„Wenn man sein Selbstbild von der Meinung anderer abhängig macht oder sich ständig mit anderen vergleicht, wird man verletztlich. Man schlüpft in eine Opferrolle. Wer sich selbst nicht mag, dem fällt es auch schwer, andere anzunehmen. Das führt irgendwann zu Isolation und Einsamkeit. [...] Ich mag mich selbst, aber ich drehe mich nicht nur um mich selbst. Anstatt dich auf deine Macken, Schwächen und Fehler der Vergangenheit zu konzentrieren, richte deine Aufmerksamkeit auf deine Fähigkeiten.“ (Vujicic Nick: Mein Leben ohne Limits. Gießen 2013. S. 95ff.)

Es gilt sich wirklich bewusst auf seine Fähigkeiten zu konzentrieren und sich ehrlich anzuerkennen und zu lieben.

Quelle: Daniela Gau: Trainingsbuch für Körper, Geist und Seele. Trainerverlag 2014.

TEAMBUILDING

Impuls/ Teamvorstellung

Teambuilding im Unterricht



Unser Soziales Lernen Team - persönliche Werte

Prof. Gau

Mir persönlich ist in meinem Leben wichtig,... Gerade in der heutigen Zeit ergibt sich ein ständiger Wandel im Bereich der Gesellschaft, der Schule, Familie, Beruf. Mein persönliches Anliegen ist die Herzensbildung in diesen Bereichen.

Soziale Kompetenz bedeutet für mich,... Gesprächsführung, Teamfähigkeit, guter Umgang mit Mitmenschen, emotionale Intelligenz, Reflexionsfähigkeit. Genau diese Kompetenzen sind für die Schüler im späteren Leben sehr wichtig.

Wie sehe ich meine Zukunft,... Weiterhin mit Freude und Motivation zu unterrichten und etwas Gutes zu bewegen. Die Schüler bestmöglichst zu begleiten.

Spezialgebiete: Kommunikationspsychologie. Lerntraining . Neurodidaktik.

Angelika

Mir persönlich ist in meinem Leben wichtig,... Meine Familie und Freunde die mir nahestehen, mit denen ich mich auch in der Freizeit vergnügen kann. Schon im Kindesalter wurde die Musik ein Teil von meinem Leben und ist weiterhin auch nicht weg zu denken. Auch Zeit für mich selbst ist mir wichtig, da jeder einmal eine Erholung vom Alltag braucht.

Soziale Kompetenz bedeutet für mich,... Der Umgang mit Menschen in meiner Umgebung, die zwischenmenschlichen Beziehungen, Kommunikation.

Wie sehe ich meine Zukunft,... Die Welt bereisen und Erfahrungen sammeln und mich weiterhin mit meinen Mitmenschen im Leben vergnügen.

Gewähltes Spezialgebiet: Mediation

Milena

Mir persönlich ist in meinem Leben wichtig,... Menschen zu haben, auf die ich mich verlassen kann, mit denen ich Spaß haben kann und mit denen ich über alles reden kann. Mir ist auch wichtig, dass ich Ziele vor Augen habe und versuche, sie zu erreichen.

Soziale Kompetenz bedeutet für mich,... Auf Menschen zugehen zu können, mit ihnen gut umzugehen und jeden so zu akzeptieren, wie er ist.

Wie sehe ich meine Zukunft,... Vieles von der Welt zu sehen und zu lernen, eine eigene Familie haben, einen Beruf zu haben, der mir Freude macht und in dem ich mir denke, dass ich glücklich mit meinem Leben bin.

Gewähltes Spezialgebiet: Rhetorik und Rede

Clarissa

Mir persönlich ist in meinem Leben wichtig,... Meine Familie und Freunde, mit denen ich gerne meine Zeit verbringe. Auch das Tanzen spielt in meinem Leben eine wichtige Rolle, um einfach abschalten zu können und selbst einmal aus dem Alltag zu kommen.

Soziale Kompetenz bedeutet für mich,... Der Umgang mit Mitmenschen, Teamfähigkeit und der Umgang mit sich selbst.

Wie sehe ich meine Zukunft,... Weiterhin Lebensfreude zu haben, weiterhin mit meiner Familie und meinen Freunden Spaß zu haben und auf jeden Fall neue Erfahrungen zu sammeln.

Gewähltes Spezialgebiet: Rhetorik und Emotion

Lucy

Mir persönlich ist in meinem Leben wichtig,... Selbstständig und unabhängig zu sein. Auch Meinungsfreiheit bedeutet mir sehr viel. Von materiellen Dingen halte ich nicht besonders viel, dafür sind die Menschen, die ich zu meiner Familie und meinem Freundeskreis zähle, umso wichtiger. Da mein Vater Künstler ist bin ich mit Malerei und Kreativität aufgewachsen, dies wird immer ein großer Teil meines Lebens sein. Auch das Musizieren auf Gitarre und Gesang zählt zu dem, was mir im Leben wichtig ist.

Soziale Kompetenz bedeutet für mich,... Soziale Interaktion, Empathie, Teamfähigkeit, Ausgeglichenheit, Toleranz, Respekt, Kompromissfähigkeit, Hilfsbereitschaft,...

Wie sehe ich meine Zukunft,... Ich möchte reisen und viele Menschen sowie Kulturen kennenlernen. Nach meiner Matura möchte ich eine kurze Auszeit, in der ich mich darum kümmere, einen Platz für ein freiwilliges soziales Jahr zu bekommen. Danach würde ich gerne Biologie (vielleicht sogar Medizin) studieren, um entweder in der Forschung zu arbeiten oder den Menschen direkt zu helfen.

Gewähltes Spezialgebiet: Mediation

Marina

Mir persönlich ist in meinem Leben wichtig,... Tolle Menschen, mit denen ich meinen Alltag verbringe. Freunde in der Schule, ausserhalb der Schule, meine Eltern und meine Familie.

Soziale Kompetenz bedeutet für mich,... Miteinander reden können, sich verstehen und akzeptieren, auch wenn man nicht immer einer Meinung ist.

Wie sehe ich meine Zukunft,... Ich gehe studieren, nachdem ich ein bisschen vereist bin und noch mehr gelernt habe. Nach dem Studium würde ich gerne in einem sozialen Beruf arbeiten.

Gewähltes Spezialgebiet: Wirkungsvolle Kommunikation: Die Kraft der Sprache

Laura

Mir persönlich ist in meinem Leben wichtig,... Nicht das zu tun, was „normal“ ist, sondern, was man für richtig hält. Ich möchte mit Humor durch das Leben gehen, lachen und andere zum Lachen bringen. Gerade die Menschen, die ich mir selbst als meine Freunde ausgesucht habe, sind mir wichtig und vor allem die Zeit, die wir nur mit Reden verbringen können.

Soziale Kompetenz bedeutet für mich,... Offen zu sein, Verständnis zu zeigen und eine gute Kommunikation

Wie sehe ich meine Zukunft,... Ich versuche, mir immer von allem ein genaues Bild zu machen, damit ich nachher freudig überrascht feststellen kann, dass alles anders gekommen ist.

Gewähltes Spezialgebiet: Stimmtraining und Selbstwert

Emely

Mir persönlich ist in meinem Leben wichtig,... Familie und Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.

Soziale Kompetenz bedeutet für mich,... Mit anderen Menschen interagieren zu können; den Gegenüber verstehen und dessen Verhaltensweisen interpretieren und darauf reagieren zu können.

Wie sehe ich meine Zukunft,... Ich werde studieren gehen.

Gewähltes Spezialgebiet: Gesellschaftswandel und Werte

Raphaela

Mir persönlich ist in meinem Leben wichtig,... Menschen, auf die ich bauen kann und die da sind, egal wie es mir gerade geht.

Soziale Kompetenz bedeutet für mich,... Offene, ehrliche Kommunikation, Konflikte fair lösen zu können, auf die Bedürfnisse Anderer einzugehen

Wie sehe ich meine Zukunft,... Nach der Matura würde ich mir gerne etwas Zeit nehmen, um zu reisen. Welche Ausbildung ich danach machen möchte, weiß ich noch nicht.

Gewähltes Spezialgebiet: Gewaltfreie Kommunikation – Rosenbergs Modell

Elena

Mir persönlich ist in meinem Leben wichtig,... Meine Freunde stehen bei mir an erster Stelle, sie sind für mich das Wichtigste. Musik spielt auch eine sehr große Rolle in meinem Leben, da sie mir schon bei vielem geholfen hat.

Soziale Kompetenz bedeutet für mich,... Ein guter Umgang mit anderen Menschen, Kommunikation, soziale Interaktion, Teamfähigkeit

Wie sehe ich meine Zukunft,... Ich möchte gerne soziale Arbeit studieren, da ich in meinem späteren Beruf auf jeden Fall mit Menschen zu tun haben und ihnen helfen will.

Gewähltes Spezialgebiet: Motivations- und Stärkungstraining im Sozialbereich

Leonie

Mir persönlich ist in meinem Leben wichtig,... Zeit mit Freunden und der Familie verbringen, aber auch Ziele und Träume verwirklichen oder einfach mit Musik abschalten. All das sind Dinge, die mir sehr am Herzen liegen.

Soziale Kompetenz bedeutet für mich,... Ein respektvoller Umgang mit meinen Mitmenschen, Teamfähigkeit, Kollegialität, Ehrlichkeit und Offenheit, Kontaktfähigkeit,...

Wie sehe ich meine Zukunft,... Ich möchte mein Ziel verwirklichen und Gerichtspsychologin werden, viel von der Welt sehen und weiterhin mit Freunden, die mir viel bedeuten, Kontakt halten.

Gewähltes Spezialgebiet: Digitalisierung und Wandel

KOMMUNIKATION

Schwerpunkte

Gewähltes Spezialgebiet



Beitrag:
Raphaela, 7d

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Kommunikationsmodell des US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg. Bei diesem Modell steht der empathische Austausch von Information im Vordergrund, um Konflikte zu vermeiden und ein friedliches Zusammenleben zu ermöglichen.

Die Grundsätze:

Gleichheit – Die Anderen sind keine Feinde oder Rivalen sondern Gleichwertige, so sind deren Anliegen von gleich großer Bedeutung, wie die Eigenen.

Verantwortung – Anstatt einander Schuld zuzuschreiben steht jeder Beteiligte zu seinen Handlungen und Aussagen.

Authentizität – Das ehrliche Offenlegen seiner Gefühle und Bedürfnisse ermöglicht Gesprächspartnern empathisch zu reagieren.

Freie Wahl – Die GFK kann nicht aufgezwungen werden.

WIN-WIN – Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist die Verbesserung der Situation aller Beteiligten und nicht das alleinige Durchsetzen seiner Bedürfnisse.

Die vier Komponenten:

1. Beobachtung

Zunächst gilt es die Handlung einer Person nüchtern zu betrachten. Diese Beobachtungen werden dem Gesprächspartner ohne Bewertung mitgeteilt.

2. Gefühle

Als zweites wird der Gesprächspartner informiert welche Gefühle durch die Beobachtung hervorgerufen wurden.

3. Bedürfnisse

Im dritten Schritt wird analysiert aufgrund welcher Bedürfnisse diese Gefühle entstehen und dem Gegenüber mitgeteilt.

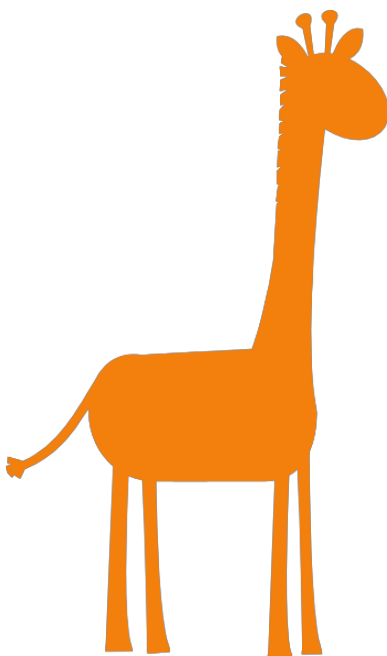
4. **Bitte** Abschließend wird eine spezifische Bitte formuliert, mit dem Ziel die Situation aller Gesprächsteilnehmer zu verbessern.

Anwendung

Dieser Ablauf ist keineswegs eine feststehende Formel und muss an Situation, Kultur, ... angepasst werden. GFK kann auch nonverbal stattfinden. Nicht das aktive Anwenden, sondern das Bewusstsein über den Ablauf steht im Vordergrund. Rosenbergs Modell kann auch zur Hilfe für Selbstempathie, um innere Spannungen zu klären, angewandt werden.

(Rosenberg, Marshall. 2012. *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann, 2012.

Rüther, Christian. 2011. <http://www.gfk-training.com/termine-gewaltfreie-kommunikation/>)



Die Giraffe gilt als Symbol der GFK, da sie für Weitblick steht.

Gewähltes Spezialgebiet



Beitrag:
Marina, 7b





Wirkungsvolle Kommunikation: Die Kraft der Sprache

Das Wort Kommunikation kommt aus dem Lateinischen „communicatio“ = Mitteilung, Unterredung. Eine kurze, bündige Definition für Kommunikation zu finden ist jedoch schwierig, wenn man auf verschiedene wichtige Fragen eine Antwort finden sollte. Bsp.: Kommuniziert Werbung mit dem Empfänger? Ist es möglich stumm zu kommunizieren? Ist ein Selbstgespräch/Monolog ein Akt der Kommunikation?

Eine allgemeine Form der Kommunikation wird jedoch wie folgt definiert: Das sind die **TeilnehmerInnen**, die eine **Nachricht** überbringen, diese wird auf eine **Art (ironisch, lächerlich)** und eine **Weise (Mimik, Gestik)** überbracht. Die übertragene Nachricht ist kontext gebunden und erfolgt mit **sichtbaren und unsichtbaren Gesten**, es wird interaktiv gehandelt somit durch wechselseitige Beeinflussung, dies geschieht **mehr oder weniger bewusst**.

Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun.

Eines der bekanntesten Kommunikationsmodelle ist jenes nach Schulz von Thun. Seine Theorie geht davon aus, dass der Sender vier Botschaften mit seiner Nachricht entsendet, von denen der Empfänger sich unbewusst entscheidet mit welchem Ohr er zuhört und dementsprechend reagiert.

1. Ohr: **Das Sachohr**, der Sender teilt dem Empfänger Informationen mit, worüber der Sender informiert. (Sachinhalt) 
2. Ohr: **Das Selbstoffenbarungsohr**, Informationen die Aufschluss über den Sender geben, was der Sender von sich zu erkennen gibt. (Selbstoffenbarung). 
3. Ohr: **Das Beziehungsohr**, verrät die Beziehung zwischen dem Sender und dem Empfänger, was der Sender vom Empfänger hält und wie er dazu steht. (Beziehungsinhalt) 
4. Ohr: **Das Appellohr**, fordert den Empfänger auf etwas zu tun, was der Sender erreichen möchte. (Appell) 

Kommunikationsmodell nach Watzlawick

Dieses Kommunikationsmodell gründet sich auf 5 Axiome, diese sollen die menschliche Kommunikation erklären:

Man kann nicht nicht kommunizieren.
Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt.
Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung.

Quellenangaben:

Vgl. Jessica Röhner; Astrid Schütz, Psychologie der Kommunikation, Springer VS, S.2
 Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun, Das Kommunikationsquadrat,
 URL: http://www.schulz-von-thun.de/index.php?article_id=71&clang=0
 01.01.2016; 13:35
 Watzlawick Paul, die Axiome von Watzlawick

Gewähltes Spezialgebiet



Beitrag:
Milena, 7a

Rhetorik und Rede

Schon in der griechischen und römischen Antike wurde ein System von Vorschriften entwickelt:

- der Aufbau einer Rede
- welche Wirkungsmittel benützt werden
- das Auftreten des Redners

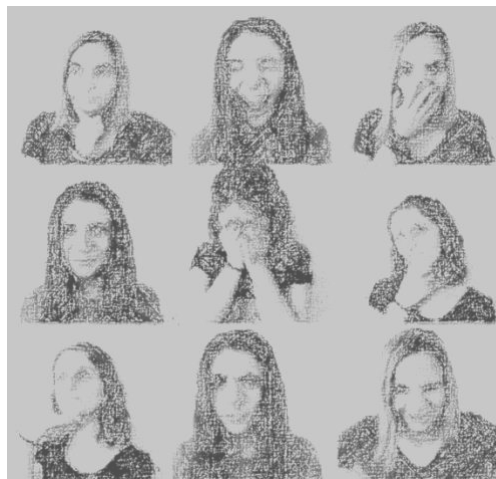
In der Antike wurde die Rhetorik oft als Wissenschaftsdisziplin angesehen, jedoch wird sie heutzutage zu sehr vernachlässigt und rhetorische Fähigkeiten werden ungenügend geschult. Geredet wird ohne Kontrolle und auch zu viel, es wird nicht mehr **überzeugt** sondern nur noch **überredet**.

Die unterschiedlichen Redegattungen der Rhetorik:

Die Rhetorik unterscheidet zwischen unterschiedlichen Redegattungen.

Theoretisch kann jede Art der Mitteilung als Rede interpretiert werden, egal ob es um die Vermittlung von Wissen als Lehrer geht, der Mitteilung eines Sachverhalts in einem Brief oder um politische Reden, in denen man so gut wie möglich überzeugen möchte. All diese Redegattungen lassen sich jedoch als Untergattungen der drei Gruppen sehen, die bereits Aristoteles aufgezählt hat. Er unterschied folgende drei Gattungen:

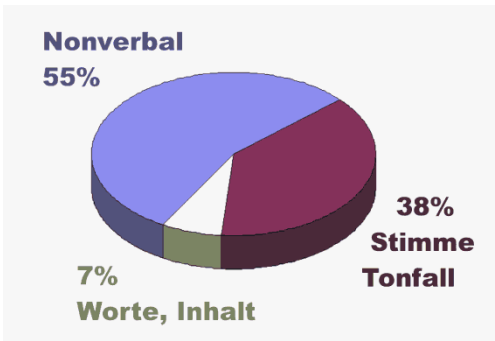
1. Gerichtsrede
2. Beratungsrede / Entscheidungsrede
3. Lob- und Festrede



7-38-55 Regel von Albert Mehrabian:

Diese Regel basiert auf

folgendem Experiment: Sie zeigt, dass man am meisten auf die Körpersprache und auf die Stimme der Person achtet. So bedauerlich es auch ist, wird weniger auf den Inhalt geachtet.



Quelle: <http://www.intemyo.de/koerpersprache/7-38-55-regel-mehrabian-albert-studie.html>

Worte negativen Inhalts wurden von professionellen Sprechern mit einer freundlichen und warmen Stimme aufgenommen, sowie Worte positiven Inhalts mit einer kalten unfreundlichen Stimme. Diese Aufnahmen wurden dann mehreren Probanden vorgespielt. Dabei stellte sich heraus, dass die Versuchspersonen bei der freundlichen und warmen Stimme das Gefühl einer positiven Beziehung zwischen ihnen und dem Sprecher empfanden. Umgekehrt, Worte positiven Inhalts aggressiv und kalt formuliert, erwecken den Eindruck einer negativen Beziehung.

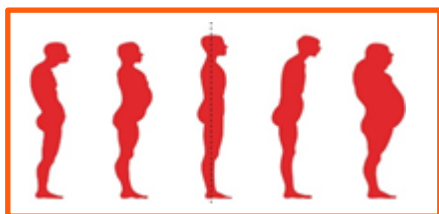
Gewähltes Spezialgebiet

Thema: Rhetorik und Körpersprache

Soziales Lernen

WPF 7a, 7b, 7d, 8a - Gymnasium Schillerstraße

Beitrag:
Clarissa, 7a



<https://rolfing.files.wordpress.com/2007/07/korperstrukturenz.jpg>

Körpersprache

Die **Körpersprache** ist eine nonverbale Kommunikation, welche sich in Form von Mimik, Gestik und anderen unbewussten oder bewussten Äußerungen des menschlichen Körpers ausdrückt.

Die Körperbewegung und Körperhaltung spielen eine große Rolle, denn dies zeigt uns schon einen kleinen Eindruck einer Person.

Es gibt zwei Arten der Körpersprache: **Die unbewussten Signale des Körpers**, wie Langweile und Angst. Und **die bewussten Signale des Körpers**, sind angelebte Fähigkeiten, wie Anlächeln oder ein Händedruck zur Begrüßung.



Emotionen

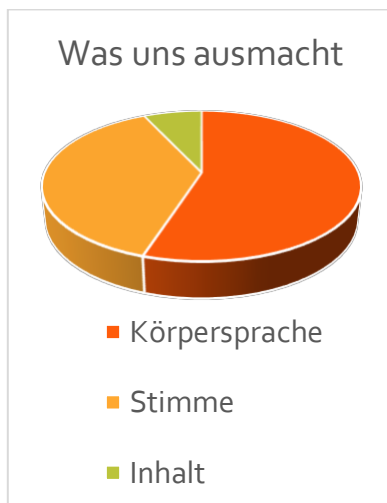
Man kann mit vielen Emotionen zeigen, wie man sich gerade fühlt.

Mit verschiedenen Gesichtszügen und Gestiken kann man sich ausdrücken.

Gewähltes Spezialgebiet



Beitrag:
Laura, 7b



Quellenangaben:

Georg Winter; Dagmar Puchalla: Sprechsport (2011)
Sieglinde Eberhart; Marcel Hinderer: Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht (2014)
Ingrid Amon: Die Macht der Stimme (2007)

Stimmtraining und Selbstwert

Man braucht eine „gute“ Stimme – nicht nur um den Hörer anzusprechen und mitzureißen, sondern auch um das eigene Selbstwertgefühl zu heben.

Je öfter Sie reden, desto besser

Wir sprechen nicht alle dieselbe Sprache, aber müssen immer

Miteinander

Zueinander und

Voreinander sprechen

„Wo ist der Redner, der im Augenblick, da er spricht, nicht gefühlt hätte, wie er am Anfang erblasst und in seinem Inneren an allen Gliedern zittert...“ – Cicero

Wer spricht, benutzt seine Muskeln. Stimmtraining und „Gutes Sprechen“ ist also pure Fitness

Stimmprobleme – Peinliche Probleme?

Wer eine Zahnsperre trägt, geht zum Zahnarzt, depressiven Menschen legt man nahe, sich Hilfe zu holen und die Allergien, die pünktlich mit der Radiodurchsage über Beginn der Pollenzeit beginnen, sind alles andere als eingebildet.

Aber wohin gehen Sie, wenn sie Stimmprobleme haben?

Hust, Räusper und Hatschi!

Die Stimmung einer Person wird für andere schnell hörbar in der Stimme. Wir können also auch am Telefon erkennen, ob jemand schlecht oder gut gelaunt ist.

Der Klang, die Höhe, die Sicherheit

Ob wir eine Piepsstimme, einen Poltergeist, eine raue Stimme, eine Raucherstimme, eine feuchte Aussprache oder einen Kloß im Hals haben, beeinflusst das Bild das wir und andere von uns haben.

REFLEXION

Betrachtung/Herzenskompass

Eine Geschichte zum Nachdenken

BETRACHTUNG von REFTEL Kristina

Nadja war die begabteste Schülerin auf der Kunstschule. Durch harte Arbeit, Hingabe, Fantasie und große künstlerische Begabung hatte sie die anspruchsvolle Ausbildung durchlaufen, nun war sie fast fertig.

“Nun steht nur noch eine Lektion aus“, sagte ihr Lehrer eines Tages. **“Deine Aufgabe ist es, ein Bild zu malen, das dein bis dahin hervorragendstes Werk darstellen soll.”**

Nadja arbeitete Tag und Nacht, und schließlich war das Bild fertig. Es war wirklich ihr bislang bestes Werk.

“Sehr gut“, lobte der Lehrer. “Nimm nun das Bild, und bringe es zum Marktplatz, und hänge es so auf, dass alle es sehen können. Hänge zusätzlich ein Schild daneben, auf dem du beschreibst, **dass du dein Werk zur allgemeinen Betrachtung und Beurteilung ausstellst** und dass du dankbar bist, wenn alle, die einen Fehler auf dem Bild bemerken, diese Stelle mit einem Kreuz markieren.”

Nadja tat, was der Lehrer gesagt hatte, und wartete ungeduldig einige Tage. Dann ging sie zum Marktplatz, gespannt vor Erwartung. Sollte sie den Test bestanden haben? Würden keine Kreuze auf dem Bild sein?

Doch das Herz wurde ihr schwer, als sie das Bild sah. Schon von weitem konnte sie sehen, dass das Bild vollkommen überdeckt war mit Kreuzen. Nun würde sie sicher ein “Ungenügend“ auf das Bild bekommen.

Betrübt ging sie zur Schule zurück und zeigte ihrem Lehrer das Bild. Der sagte nicht viel, sondern bat Nadja ein neues Bild zu malen, wenn möglich noch ein

besseres. Dieses Mal arbeitete Nadja noch härter. Sie wollte so gerne erfolgreich sein. Der Lehrer lobte auch dieses neue Bild und erklärte ihr, dass sie auch diese Bild auf dem Marktplatz ausstellen solle.

Doch dieses Mal sollte das Mitteilungsschild neben dem Bild ein wenig anders lauten.

Nadja hörte auf die Instruktionen ihres Lehrer und beeilte sich dann, zum Marktplatz zu gehen. Dort hängte sie ihr Bild zusammen mit einem neuen Hinweisschild auf. Auch auf diesem Schild wurden die Leute aufgefordert, auf mögliche Fehler hinzuweisen. **Doch diesmal bekamen die Zuschauer die Chance, Fehler, die sie entdeckt hatten selbst zu korrigieren, mit Hilfe von Pinsel und Farbe, die daneben standen.**

Und stell dir vor, als Nadja nach einigen Tagen zu ihrem Bild zurückkehrte, hatte niemand auch nur einen einzigen Fehler finden können. Freudestrahlend ging sie zur Schule zurück und zeigte ihrem Lehrer das Bild.

“Nun hast du die letzte Lektion gelernt, die du lernen musstest“, sagte der Lehrer mit einem Lächeln.“ Und die Lehre ist folgende : **Immer wird es Menschen geben, die deine Werke beurteilen.** Das erste Bild war voll mit Kreuzen, weil viele gerne ein Wörtchen mitreden wollen, wenn sie die Möglichkeit dazu bekommen, auch wenn sie überhaupt keine Ahnung von der Materie haben. **Dein zweites Bild war völlig ohne Kreuze nachdem in diesem Fall auch das Können und die Geschicklichkeit der Betrachtenden und Beurteilenden selbst gefragt waren.**

Darum: Wenn du **deine Seele, deine Begabung und dein Herz** in ein schöpferisches Werk hineingelegt hast, so fälle dein eigenes Urteil. Du gibst dem Werk seinen Wert, das können alle Betrachter der Welt dir nicht wegnehmen. Und vergiss nicht: **Dasselbe gilt auch, wenn du das Lebenswerk eines anderen beurteilen sollst.**“

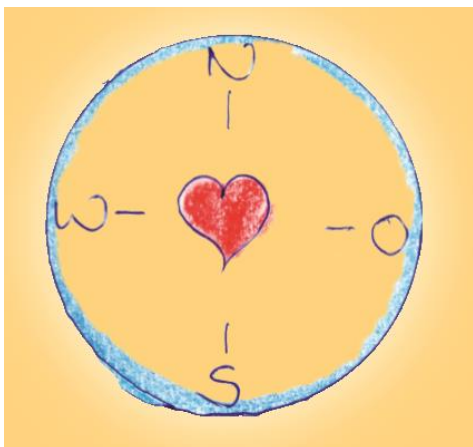
Quelle: REFTTEL Kristina. Weisheitsgeschichten. Goldmann Verlag 2015.



Der Herzenskompass von Daniela Gau

Die Reise zu uns selbst ist eine der spannendsten Reisen, bei der ich immer wieder Neues entdecke.

Ich entdecke Waldwege, Bergpfade, versteckte Schluchten, Gebirgsbäche, Flüsse, Berge und Täler des Glücks, der Demut, der Freude, des Schmerzes, des Vertrauens, der Geduld, der Dankbarkeit, der Vergebung, des Glaubens, des Mutes und der Zuversicht.



Quelle: GAU Daniela. Elias Herzensreise. Eigenverlag 2014.

Und ich wähle einen ganz besonderen Kompass mit dem ich unterwegs bin: meinem HERZENSKOMPASS. Bei allen Wetter- und Gefühlslagen des Lebens, ob die Sonne scheint, es regnet, windet oder stürmt, bin ich mit ihm sicher unterwegs und spüre in der Einfachheit und dem Echten in meinem Herzen leuchten. In jedem von uns liegt ein solcher HERZENSKOMPASS.

Entdecke auch Du ihn!

Mit diesem Kompass ist es möglich mutig Schritt für Schritt sich den eigenen Räumen zu nähern. Mit sich achtsam umzugehen. Ebenso sich wohlwollend mit der Umgebung auszutauschen und zu lernen. Auch wenn wir vom Weg abkommen, zeigt er uns immer wieder die richtige Richtung. Auf ihn können wir uns verlassen. Er ist unserer innerer Ratgeber. Eine leise feine Stimme, die direkt aus dem Herzen spricht. Eine wertvolle Ausrüstung für unser Leben.

Ein- und Ausblick der Themengebiete der 7. Schulstufe (Modul 1)

Justiz und Recht

Strafrecht, Zivil- und Strafsachen, Strafvollzug, Landesgericht

Exekutive, Jugendgesetze, Pflichten, Rechte, Verein Neustart

Wohlfahrt und Pflegevorsorge

Vorurteile, Stereotyp, Skala der Diskriminierung, Integration, Inklusion

Leben mit Beeinträchtigungen, Lebenshilfe, Kathi Lampert Schule

Mediation und Konfliktmanagement

Mediationstechniken, Krisenintervention KIT

Gewaltfreie Kommunikation, Lösungsorientierter Ansatz

Rhetorik und Emotionen

Mimik und Gestik, Körpersprache, Feedbackregeln

Emotionen Werteskala, Selbst-Fremdwahrnehmung

Selbst- und Sozialkompetenz

Persönlichkeit, Selbstwert, Kompetenzen in der Berufswelt

Metaprogramme, Soft Skills, Emotionale Intelligenz

Arbeits- und Sozialrecht

Arbeitsverhältnisse, Verträge, Rechten und Pflichten, Arbeiterkammer

Sozialrecht, Sozialversicherungen, Leistungsspektrum

Soziales Lernen

WPF 7a, 7b, 7d, 8a - Gymnasium Schillerstraße

Erscheinungstermin
für die zweite Ausgabe : Juli 2016

Herzlichst
Ihr Redaktionsteam

IMPRESSUM

Idee/ Konzept/ Umsetzung:

Prof. Gau

Redaktionsteam:

Angelika 7a , Milena, 7a , Clarissa, 7a, Lucy, 7a

Marina, 7b , Laura, 7b , Emely, 7b

Raphaela, 7d, Elena 7d , Leonie, 8a

Gau, Prof.

Bildrechte:

Fotos Gau,

Fotos Schülerinnen,

Fotalia lizenziert

Vertrieb:

Gymnasium Schillerstrasse

Kontakt: daniela.gau@schule.at

Erscheinungsweise: 2x jährlich

