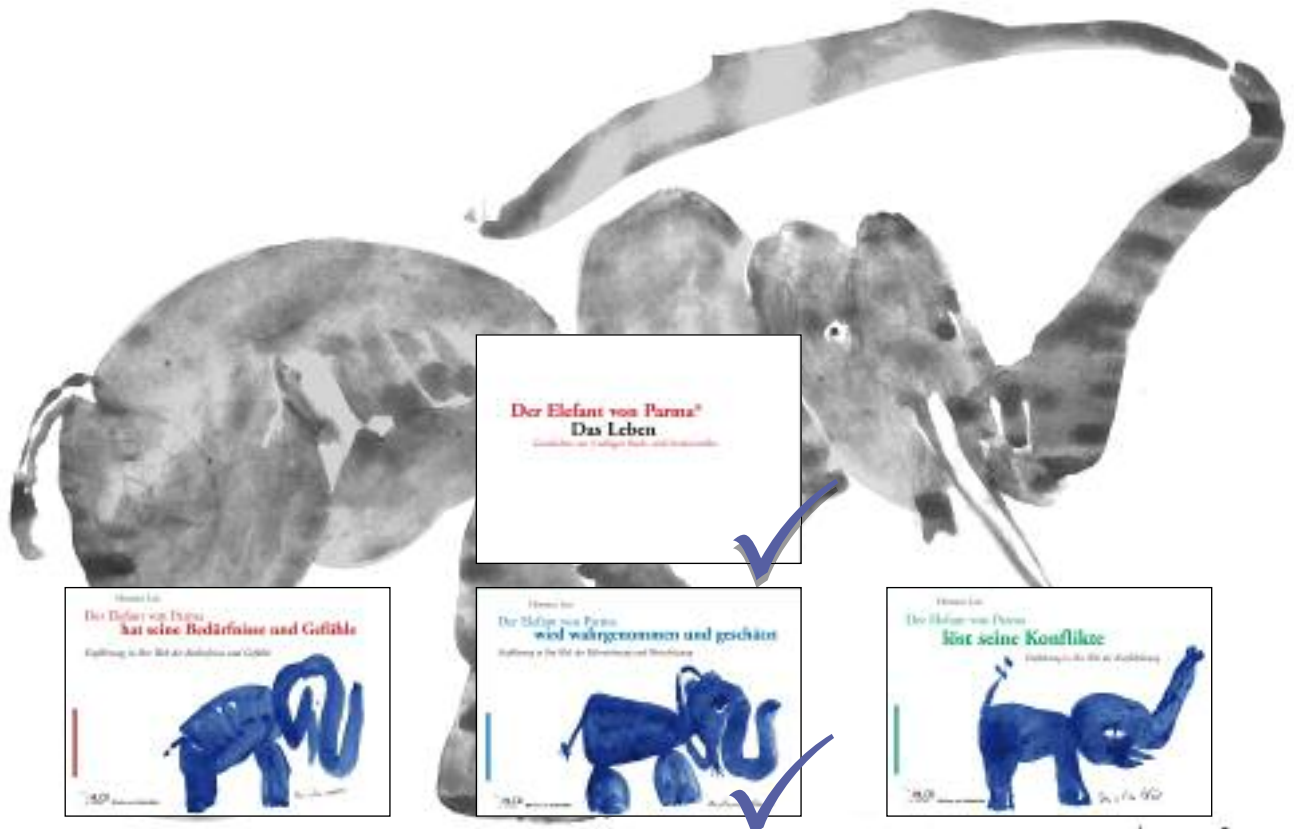


Trainerleitfaden – Jugendliche  
2. Trainingstag

# Der Elefant von Parma® wird wahrgenommen und geschätzt

Mit Elefantenzeichnungen von  
Herbert Achternbusch



# **www.der-elefant-von-parma.de**

## Kostenloser Download der Unterlagen

### **Inhalt**

Seite 3:	Vorwort
Seite 4:	Leitfaden-Symbolik
Seite 5:	Grafischer Überblick
Seite 6:	Thematischer Überblick
Seite 7:	Vorbereitung
Seite 8–17	Ablauf
Seite 18:	Vorlage

### **Impressum**

Hermine Leis Corporate Design und Verlag (HLCD Verlag)  
Dietersheimer Str. 22  
D-85716 Unterschleißheim  
e-Mail: [info@hl-cd.de](mailto:info@hl-cd.de)  
Ust-IdNr.: DE213486249  
[www.der-elefant-von-parma.de](http://www.der-elefant-von-parma.de)  
Elefantenzzeichnungen von Herbert Achternbusch

Kopieren ausdrücklich erwünscht. Im Gegenzug ist die Freude groß über eine freiwillige Geldzuwendung in angemessener Höhe. Soll die Geldzuwendung an Herbert Achternbusch direkt gehen, bitte einen Vermerk auf der Überweisung.

Hermine Leis · Kontonummer 170357396 · BLZ 70051003 · Sparkasse Freising  
IBAN DE47700510030170357396 · BIC BYLADEM1FSI

## Vorwort

Das *Elefant von Parma*<sup>®</sup>-Jugendlichen/Erwachsenen-Trainingskonzept bietet ein breites Spektrum an Einsatz-Möglichkeiten. Es eignet sich für:

- Beziehungs- und Vertrauensaufbau in Kindertagesstätten, Schulen und Jugendeinrichtungen
- im Kollegium und Team
- in der Elternarbeit
- als Konfliktschlichterausbildung für Jugendliche
- zur allgemeinen Vermittlung grundlegender Kommunikation- und Konfliktkompetenzen bei Jugendlichen sowie Erwachsenen
- Familienarbeit
- Präventionsarbeit: Eine frühzeitige Prävention kann den Entwicklungsprozess gerade von Jugendlichen beeinflussen und so Gewalt- und Suchtproblemen vorbeugen
- Selbsterfahrung mit der Wertorientierung: Kongruenz (Echtheit), Akzeptanz, Empathie, Stärken
- Wahrnehmungstrainings

Das dreitägige Training kombiniert Methoden des kognitiven und emotionalen Lernens.

Selbstreflexive und handlungserweiternde Lernarrangements stehen im Mittelpunkt.

Dazu kommt Hintergrundwissen aus den Bereichen:

Bedürfnisse / Gefühle / Bitten

Wahrnehmung / Wertschätzung

Konflikte mit anderen / Konflikte mit sich selbst

Dieser Leitfaden vermittelt die Inhalte aus den Themenbereichen Wahrnehmung / Wertschätzung.

Die Trainings finden in einer dialogisch-interaktiven Form statt, d. h. die Interaktion innerhalb der Gruppe wird unterstützt. Zielsetzung ist die Förderung der Selbstwahrnehmung sowie die Förderung und Erweiterung von Handlungskompetenzen/-spielräumen. Im Vordergrund stehen zum einen individuelle Einstellungen und Erfahrungen, zum anderen die Auseinandersetzung mit anderen Denkangeboten. Die Methoden unterstützen das affektive und emotionale Lernen durch bewegungs- und handlungsorientierte Übungen und Spiele im Wechsel zwischen Kleingruppenarbeit, Gruppenarbeit und Plenum. Das Training kann sowohl in der Kleingruppe als auch in einer Großgruppe eingesetzt werden. Das Prinzip der Freiwilligkeit und Eigenverantwortlichkeit spielt dabei eine übergeordnete Rolle.

Bestandteile dieses Trainings sind das Heft „Das Leben“ und das Heft „Der Elefant von Parma wird wahrgenommen und geschätzt“ sowie die Handpuppe mit Tasche.

Viel Spaß mit dem *Elefant von Parma*<sup>®</sup> !

Leben bedeutet Veränderungen gut zu meistern.

Hermine Leis



Weiter gibt es Trainerleitfäden zu:

**Der Elefant von Parma<sup>®</sup> hat seine Bedürfnisse und Gefühle**

**Der Elefant von Parma<sup>®</sup> löst seine Konflikte**

## Leitfaden – Symbolik



Hier ist dieses Heft im Einsatz.



Hier ist dieses Heft im Einsatz.



Vorbereitungen  
Wichtiges für die Seminarvorbereitung



Plenum  
Innerhalb des Plenums (der Gesamtgruppe) werden Übungen ausgeführt und besprochen.  
Es erfolgt ggf. ein allgemeiner Austausch und eine Abstimmung.



Untergruppen  
Innerhalb der Untergruppen werden Übungen ausgeführt und besprochen.  
Es erfolgt ein allgemeiner Austausch mit evtl. Abstimmung.  
Die Anzahl der Untergruppen orientiert sich an der Teilnehmerzahl.



2er-Gruppen / Murrelgruppen  
Es werden 2er-Gruppen gebildet. Innerhalb der 2er-Gruppen werden Übungen ausgeführt, die ggf. zur Reflexion und zum Austausch dienen.



Einzelarbeit  
Stillarbeit – Fokus auf das Persönliche. Notizen.



Hinweise zur Durchführung  
Ergänzungen



Storytelling  
Die Handpuppe oder die Geschichte wird lebendig



Hier ist die Pinnwand im Einsatz.

## Grafischer Überblick



Rechts ein Beispiel für das Ablaufplakat an der Pinnwand, das Du für „4. Seminarablauf“ vorbereitest. Es dient zur Strukturierung und Übersicht. Der kleine blaue Elefant aus Karton (siehe Vorlage S.19) wandert während des Trainings die Quadrate entlang. Er zeigt damit immer den momentanen Stand an.

*Hintergrund:* Struktur und zu wissen, wo Du stehst, gibt das Gefühl von Sicherheit. In Sicherheit kannst du gut lernen und ungestört den Blick nach Innen richten. Weiter kann so die Neugierde entstehen, das erworbene Wissen in etwas ungesicherten Bereichen (ggf. in bestimmten Alltagssituationen) nach und nach zu erproben.



Da der Gruppenprozeß auch eine Rolle spielt, kann es durch aus sein, dass Nebenwege entstehen können. Nach der Themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn haben Störungen vorrang und um ein weiteres Lernen möglich zu machen.

## Thematischer Überblick

### **Punkte 26 – 27:**

Begrüßung, Vertiefung Kennenlernen und Namen einprägen,

### **Punkt 28:**

Überblick Trainingsablauf

### **Punkt 29:**

Storytelling oder Vorlesen – Überleitung zum 1. Thema Wahrnehmung

### **Punkte 30 – 31:**

Besprechung der Geschichte und Vormittagspause

### **Punkt 32 – 33:**

Wissenschaft und Wahrnehmung, 5 Sinne – Typen, Schlussfolgerung

### **Punkt 34:**

Wahrnehmung von Stärken

### **Punkte 35 – 37:**

Besprechung mit Heft, Stillarbeit, Mittagspause

### **Punkt 38:**

Überleitung zum 2. Thema Wertschätzung

### **Punkte 39 – 41:**

Sensibilisierung Aktiv Zuhören, Fragenstellen, Nachmittagspause

### **Punkte 42 – 43:**

Besprechung mit Heft, Stillarbeit, Nachmittagspause

### **Punkte 44 – 45:**

Überleitung Abschluß, Gruppenarbeit Feedback

### **Punkt 46:**

Verabschiedung



## Trainingsvorbereitung

- Kопie für die Teilnehmer bzw. auf Download hinweisen;  
unter [www.der-elefant-von-parma.de](http://www.der-elefant-von-parma.de)



- Übungen vorbereitet
- Handouts ausgedruckt und vorbereitet
  
- Hefte eingepackt
- Heft „Das Leben“ eingepackt, s. Download
- Tasche mit Handpuppe eingepackt
- 6 Blatt Flipchart-Papier
- Pinnwand
- 2 Blatt Pinnwand-Papier
- Tesa
- Pinn-Nadeln
- freie Wände im Seminarraum
- Abfragekarten
- Marker
  
- Willkommensplakat vorbereiten
- Ablaufplakat vorbereiten für Pinnwand-Rückseite (siehe Seite 5)
- Elefant nach Vorlage aus blauen Karton vorbereitet
  
- Schreibmaterial
- Für Feedbackrunde Bastel- und Mal-Utensilien
- Scheren
- Hüpfseil, Bälle, Tücher, Gymnastikmaterial, Bewegungsanreize für zwischendurch
  
- Getränke
- Snacks
- ...
- ...
- ...
- ...

## Ablauf

### 0. Angenehmes rechtzeitiges Ankommen der Teilnehmer/-innen ermöglichen

Trainingsbeginn 8.30 Uhr

#### 26. Begrüßung: ca. 10 min

Begrüßungsplakat;



„Herzlich Willkommen zum Elefant von Parma-Seminar,  
mit den Themen Wahrnehmung und Wertschätzung!“



#### 27. Vertiefung Kennenlernen und Namen einprägen ca. 50 min

„Als erstes wollen wir eine Befindlichkeitsrunde durchführen: Wie geht es Dir heute?  
usw. Anschließend wollen wir unser Kennenlernen vertiefen.“



Zur Vertiefung des Kennenlernens:

Die geklebten „Namensschlagen“ vom 1. Seminartag ungeordnet in einem „Schlangennest“  
zusammenlegen (unter einer Decke). Jeder greif sich nun aus dem Nest eine Schlange. Sie  
sollen den Namensinhaber wieder finden. Hintergrund: Wenn wir uns gut kennenlernen, verlie-  
ren die „Schlangen“ ihre „Macht“ und ihre „Heilwirkung“ kann eintreten.

#### 28. Trainingsablauf: ca. 15 min

„Jetzt schauen wir uns den Tag im Einzelnen auf der  
Pinnwand an. Im Moment befinden wir uns bereits auf dem  
3. Quadrat! Der kleine blaue Elefant zeigt den Fortschritt an.“



Gib Informationen zur Pausengestaltung und Zeiteinteilung.



#### 29. Überleitung zum 1. Thema Wahrnehmung – Storytelling oder Vorlesen: ca. 15 min

„Der Elefant von Parma – wo ist er denn? Ah da ist er ja!“

Die Handpuppe flüstert ins Ohr und spricht nicht selbst.



Sag mal, im 1. Kapitel deiner Geschichte bist du von Zuhause abgehauen und jetzt bist  
du hier. Wie ist es dir denn so ergangen?  
Das sollen wir jetzt lesen! Gut. Wir fangen an und dann geben wir das Heft in der Runde  
weiter, damit jeder ein Stückchen vorliest....

Aus dem Heft „Der Elefant von Parma – Das Leben / Kapitel 2

Das Storytelling betreffend:

Um anschaulich zwischen Innen- und Aussenwelt des Elefanten unterscheiden zu können,  
verwende einen Hut. In diesem Kapitel vermisst der Elefant von Parma seinen Hut des öfteren.  
Platziere den Hut in guter Entfernung und schaue ihn bei der Erzählung sehnsüchtig an.







### 30. Besprechung der Geschichte und Überleitung zur Übung „Wahrnehmung“: ca. 30 min

In 2-er Gruppen sollen sich nun die Teilnehmer zu folgenden Fragen Gedanken machen:  
„Wie hat er seine Freundinnen wahrgenommen?“  
„Wie sie ihn?“  
„Wo lagen möglicherweise die Stärken?“



Anschließend schildert jeder in einer Gesprächsrunde seine Eindrücke. Lasse vorher die Handpuppe kreisen, damit jeder erst einmal merken kann, wie weich sie ist!  
Beim zweiten Mal Kreisen wird gesprochen.

### 31. Vormittagspause um ca. 10.30: ca. 20 min



In Küche, Toilette oder Flur entstehen nun Nebengespräche, die wichtig sind.  
Deshalb sind auch Pausen wichtig. Behalte deshalb als Trainerin/Trainer die Ruhe, wenn Teilnehmer aus der Pause nicht rechtzeitig zurück sind. Mache es ansonsten in der nächsten Übung zum Thema, wenn es nicht dann schon in den Raum kommen sollte.

Bewegung im Raum und ggf. draußen anbieten mit Hüpfseilen, Tüchern usw.

### 32. Wissenschaft und Wahrnehmung – 5 Sinne und Wahrnehmungstypus: 50 min

Folgende Experimente werden nun zu den **Fünf Sinnen** durchgeführt:



Experiment 1 – Sehen:

Blind balancieren, dabei wird man vermutlich rasch das Gleichgewicht verlieren, weil der Sehsinn als Kontrollinstanz des Gleichgewichtssinns wegfällt. Mit etwas Üben gehts.

Experiment 2 – Fühlen:

Überkreuzen Sie Mittel- und Zeigefinger einer Hand, und fahren Sie sich damit leicht über die Nase. Durch die ungewohnte Position der Finger kommt das Körperschema durcheinander. Es fühlt sich an, als hätten Sie zwei Nasen oder eine wesentlich größere Nase als sonst.

Experiment 3 – Hören:

Schließen Sie die Augen, und achten Sie genau auf jedes Geräusch um Sie herum.  
Versuchen Sie, die einzelnen Schallquellen zu benennen, und zählen Sie diese.  
Ist es ein vorbeipolternder Lastwagen, oder das leise Ticken der Uhr am Handgelenk, das Ein- und Ausatmen?

Experiment 4 – Schmecken/Riechen:

Stellen Sie Zimtpulver bereit. Halten Sie mit einer Hand die Nase zu, während Sie mit der anderen Zimt auf Ihre Zunge streuen. Lassen Sie die Nase nach 15 Sekunden wieder los. Sie werden vermutlich zuerst nur ein leichtes Prickeln auf der Zunge spüren, der typische Zimtgeschmack stellt sich erst ein, wenn die Nase wieder frei ist. Denn das Aroma, das wir beim Essen wahrnehmen, ist meist eine Kombination aus schmecken und riechen – wobei das Riechen den größten Anteil hat.

Bedeutung für die Beziehung untereinander:

Das Wissen darüber, dass Wahrnehmung ein komplexer und vielschichtiger Vorgang ist und sich die Wissenschaft ausgiebig damit beschäftigt, zeigt, dass wir an dieser Stelle sensibel damit umgehen müssen. Denn dann sind wir in der Lage, dieses Wissen zu nutzen, und Menschen in ihrer Sinneswelt abzuholen, für einen gelungenen Beziehung- und Vertrauensaufbau.





### **Überleitung zur Typeneinteilung:**

Die Wahrnehmungsfilter, also Sinnesorgane, sind bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Der eine ist mehr visuell veranlagt, das heißt er nimmt mehr über die Augen wahr. Der andere achtet mehr auf das, was er hört oder fühlt. Man geht davon aus, dass sich das sogar entsprechend verbal äußert.

Nun wird das Handout (nächste Seite) verteilt und von den einzelnen bearbeitet.

### **Überleitung zu Subjektivität von Wahrnehmung:**

Wahrnehmung hängt ebenso im besonderem Maße vom Erfahrungsschatz ab.

Und davon wie sie gelenkt wird, also auf was wir unseren Focus einstellen.

Die folgende Übung soll dies verdeutlichen:



Die Teilnehmer/-innen sollen nun ihre Armbanduhr beschreiben, ohne sie anzusehen.

Bitte dazu die Teilnehmer/-innen, ihre Armbanduhr abzulegen und in die Jackentasche oder Hosentasche zu stecken. Anschließend sollen sie auf einem Notizblatt die Antworten auf folgende Fragen festhalten:

1. Hat die Uhr einen Sekundenzeiger oder nicht?
2. Welche Farbe hat das Zifferblatt?
3. Wie ist die Form der Zeiger?
4. Welcher Art sind die Ziffern?
5. Wie lautet die Anzahl der Ziffern?
6. Welche Marke steht auf dem Zifferblatt?
7. Wie schaut das Armband aus?

Danach werden die Uhren wieder hervorgeholt und die Antworten überprüft.

Wer hat alle Antworten korrekt gegeben?

Es zeigt sich, dass wir vertraute Dinge wie die Uhr zwar häufig anschauen, aber nur die Zeit ablesen und der Uhr selbst keine Aufmerksamkeit schenken.

Der Gag nach dieser Übung kommt jetzt:

Bitte die Teilnehmer, die Uhren ein zweites Mal einzustecken.

Jetzt fragst Du: Welche Zeit hat Ihre Uhr gerade angezeigt? Kaum einer weiß es. Denn eben hat jeder seine Uhr im Hinblick auf die erfragten Merkmale inspiziert. Die Zeit spielte dabei keine Rolle.



Dieser Nachtrag vertieft noch einmal nachhaltig die Erkenntnis, dass unsere Wahrnehmung immer selektiv ist. Über Vor- und Nachteile in der beruflichen und privaten Praxis der Teilnehmer können auch Erfahrungen ausgetauscht werden.

Beispiel:

Als Vorgesetzter nimmt man an seinen Mitarbeitern einseitig nur die Dinge wahr, die mit Leistung zu tun haben. Andere menschliche Seiten übersieht man.

Als Mutter könnte das beim eigenem Kind gerade anders herum sein.

Die Wahrnehmung ist einer der grundlegendsten Prozesse, mit denen Psychologen sich beschäftigen. Es gibt keinen kognitiven Vorgang, der nicht direkt oder indirekt von der Wahrnehmung abhängig wäre. Lernen, Denken, Emotionen, all das ist ohne Wahrnehmung unmöglich, ohne Informationen aus der Umwelt. Man kann kognitive Vorgänge besser verstehen, wenn bekannt ist, welche Information auf welche Weise wahrgenommen wird. Umgekehrt muß man allerdings auch sagen, daß die Wahrnehmung von der übrigen Kognition ebenso abhängig ist. Was wir wissen, und (vor allem) was wir erwarten hat große Bedeutung für die Interpretation unserer Umwelt.

Der Bereich der Wahrnehmungspsychologie bietet viele interessante Erkenntnisse.

Lesefolgende Sätze und markiere die zutreffenden:

### Sehen – Visuell

- 1. Wenn ich an jemanden denke, sehe ich als erstes sein Bild vor meinem geistigen Auge.
- 2. Um mich zu motivieren, stelle ich mir meinen Erfolg lebhaft (farbig, 3D oder als Film) vor.
- 3. Wenn ich über etwas nachdenke, stelle ich mir die Situation bildhaft vor.
- 4. Im Seminar ist es für mich am wichtigsten eine übersichtliche Visualisierung zu haben.
- 5. Bei Entscheidungen orientiere ich mich an das, was am besten und klarsten aussieht
- 6. Um Daten besser behalten zu können, zeichne ich mir ein Schema oder Schablone auf.
- 7. Ich nutze oft die Aussagen: Dann sehe ich rot!
- 8. Ich nutze oft die Aussagen: Dann geht mir ein Licht auf.

### Hören – Auditiv

- 1. Wenn ich an jemanden denke, spreche ich innerlich mit mir über ihn und kann mich an gute Gespräche mit ihm fast wörtlich erinnern.
- 2. Um mich zu motivieren, rede ich mir selbst Mut und Stärke zu.
- 3. Wenn ich über etwas nachdenke, diskutiere ich mit mir selber und spreche alles innerlich durch.
- 4. In einem Seminar ist für mich am wichtigsten, die ausführliche Besprechung des Sachverhalts durch den Referenten.
- 5. Um Daten besser behalten zu können, diskutiere ich den Stoff mit mir selber und lerne ihn zum Teil auswendig.
- 6. Bei Entscheidungen orientiere ich mich danach, welche Lösung am besten klingt und ich in einer Diskussion mit mir selbst am besten vertreten kann.
- 7. Ich nutze oft die Aussagen: Das hört sich gut an.
- 8. Ich nutze oft die Aussagen: Das klingt verrückt.

### Fühlen – Kinästhetisch

- 1. Wenn ich an jemanden denke, habe ich ein angenehmes Gefühl und schöne Erinnerungen an gem. Erlebnisse.
- 2. Um mich zu motivieren, bringe ich mich körperlich in einen Powerzustand (aufrecht und voller Spannkraft).
- 3. Wenn ich über etwas nachdenke, gehe ich auf und ab oder spiele die Situation schon mal durch.
- 4. Im Seminar ist es für mich am wichtigsten, die praktischen Übungen, um den Zusammenhang selbst zu erfahren.
- 5. Um Daten besser behalten zu können, übe ich es anhand praktischer Beispiele.
- 6. Bei Entscheidungen orientiere ich mich an meinen Gefühlen, ob ich mich damit wohlfühle.
- 7. Ich nutze oft die Aussagen: Das lähmt mich.
- 8. Ich nutze oft die Aussagen: Das reißt mich runter.

### Schmecken – Gustatorisch

- 1. Im Seminar ist es für mich am wichtigsten, dass es was anständiges zum Essen gibt.
- 2. Ich nutze oft die Aussagen: Da muss ich bitter aufstoßen.
- 3. Bei Entscheidungen orientiere ich mich daran, ob mir das Ganze auch „schmeckt“.
- 4. Ich nutze oft die Aussagen: Das schmeckt mir gar nicht.
- 5. Ich nutze oft die Aussagen: Na, dann Prost! bzw. Prost, Mahlzeit.
- 6. Ich nutze oft die Aussagen: Da dreht sich mir der Magen um.

### Riechen – Olfaktorisch

- 1. Wenn ich an jemanden denke, ist mir sofort sein Geruch im Gedächtnis.
- 2. Im Seminar ist es für mich am wichtigsten, dass der Seminarraum angenehm riecht.
- 3. Bei Entscheidungen orientiere ich mich daran, ob ich den Menschen, mit dem ich zu tun habe „gut riechen kann“.
- 4. Ich nutze oft die Aussagen: Das stinkt mir.
- 5. Ich nutze oft die Aussagen: „Das riecht nach faulen Eiern“.
- 6. Ich nutze oft die Aussagen: „Das stinkt zum Himmel“.

Unter welchem Typ würdest Du Dich nun hauptsächlich einordnen?



### 33. Auf was kommt es an: 5 min

Das Resultat des Elefanten von Parma:  
Wahrnehmung ist eine äußerst komplexe Angelegenheit.  
Kein Wunder, dass es zu Mißverständnissen kommen kann.

### 34. Wahrnehmung von Stärken: 40 min

Aufgabe:



Die Teilnehmer/-innen sollen in Vierer- oder Fünfer-Teams ein Unternehmen gründen, das auf ihre Fähigkeiten zugeschnitten ist. Sie finden zuerst drei besondere Fähigkeiten jedes Mitglieds heraus. Dann entwickeln sie eine dazu ideal passende Geschäftsidee und gründen ein Unternehmen. Sie finden einen attraktiven Namen und einen zündenden Slogan. Damit gestalten sie einen Flipchartbogen. Sie können diese Methode folgendermaßen einleiten:

*„Stellt euch folgende Situation vor: Ihr habt euch mit Freunden, von denen ihr viel halten, entschlossen, ein eigenes Unternehmen zu gründen. Jetzt sitzt ihr zusammen und überlegt, wo eure Stärken liegen und welches Unternehmen am besten dazu passt. Bei den Stärken zählen auch solche, die ihr in eurem Beruf derzeit nicht umsetzen könnt! Wenn ihr eine Idee für ein Unternehmen gefunden habt, gebt ihm noch einen einprägsamen Namen und formulieren einen guten Werbeslogan. Schreibt alles auf einen Flipchartbogen. Einer Gruppe von Kapitalgebern wird das Ganze in maximal fünf Minuten verkauft. Das sind die anderen.“*

### 35. Mit Heft arbeiten: 15 min



Seite 7 bis 15 besprechen.

### 36. Stillarbeit: 15 min

Seite 35 ausfüllen.



Wir haben nun jede Menge Stärken bei der Übung „Wir gründen ein Unternehmen“ gefunden. Auf Seite 14 findest Du noch mehr.

Fülle jetzt dein persönliches Arbeitsblatt aus, indem du zu vier Personen, das können auch die Personen aus dem Unternehmen sein oder aus einem anderen Bereich, die Stärken notierst.

Übergang zur Mittagspause.

### 37. Mittagspause um ca. 12.50: 60 min

Bewegung anbieten mit Hüpfseilen, Tüchern usw.



Der blaue Elefant auf der Pinwand befindet sich nun auf Quadrat 37.

### 38. Überleitung zum Thema Wertschätzung ca. 20 min



*Was macht Wertschätzung aus? Wie ist es in der Geschichte unseres Elefanten von Parma, wenn wir uns die Beziehung zwischen ihm und Irma vorstellen. Was, glaubst Du, macht die Begegnung mit Irma besonders?*

Eine genaue, ich-bezogene Wahrnehmung des anderen ist bereits eine Form der Wertschätzung. Oder, wenn wir uns wirklich für einander interessieren und wissen wollen, was im anderen vorgeht. Wenn wir uns zum Beispiel „mit allen Sinnen“ wahrnehmen und in der Lage sind aktiv zuzuhören und die richtigen Fragen zu stellen, die es dem Erzählenden erleichtern, weiter von sich und seinen Anliegen zu erzählen.

### 39. Aktiv Zuhören – Übung ca. 60 min



Aufgabe:

Die Aussagen (Handout siehe nächste Seite) werden abwechselnd in der zweier Gruppe vorgelesen, nachdem jeder den Satz vorher für sich gelesen hat. Dabei sollte sich jeder in die Situation hineinversetzen und den Satz mit passenden Gesichtsausdruck und Körperhaltung vorlesen.

Der Zuhörer spürt ebenso in sich hinein und teilt mit:

- 1. Was löst diese Aussage in mir aus?**
- 2. Welches Grundgefühl entspricht der Aussage?**
- 3. Bestätigung des Gefühls erwirken!**

Beispiel:

Aussage:

„Als ich mit dem Auto vor der Fähre gewartet habe, hat sich plötzlich so ein ungeduldiger Mercedes-Raser vorgedrängelt!“

- 1. Was löst diese Aussage in mir, dem Zuhörer aus?**
- 2. Welches Grundgefühl entspricht der Aussage beim Erzähler?**
- 3. Bestätigung des Gefühls erwirken!**

Ärger  
Hat dich das verärgert?



Anschließend im Plenum eine kurze Runde darüber.

Wie sind die Teilnehmer/-innen mit dieser Übung zurecht gekommen?

## Kopiervorlage Handout\_39\_Aktiv Zuhören

**Nach jeder Aussage besprechen:**

**Was löst diese Aussage in mir aus? Welches Grundgefühl entspricht der Aussage?**

**Bestätigung des Gefühls erwirken!**

Aussage 1: „Das versuche ich nicht noch einmal. Bestimmt schaffe ich das wieder nicht.“

Aussage 2: „Meine Chefin hat gesagt, dass ich eventuell befördert werden könnte, wenn ich meine Probleme überwunden habe.“

Aussage 3: „Meine Kolleginnen sind super. Die haben ihre Portokassen zusammengelegt, um mir ein kleines Geschenk zu machen.“

Aussage 4: „Mein Hund hat mir gestern die Zeitung gebracht – ohne dass ich ihm das beigebracht habe.“

Aussage 5: „Es kam spontan die Idee auf, dass ich eine Rede halten solle. So etwas kann ich aber überhaupt nicht, und ich bin dann auch sofort rot geworden.“

Aussage 6: „Das Geburtstagsgeschenk für meine Frau/Mann habe ich bereits gekauft. Nun habe ich aber erfahren, dass ihre/seine Schwester ihr/ihm das Gleiche gekauft hat. Was soll ich bloß tun? Zurückgeben kann ich das ja nun nicht mehr.“

Aussage 7: „Mein nächstes Auto wird total klasse. Genau die Größe und Farbe, die ich immer haben wollte. Richtig super, nicht?“

Aussage 8: „Als ich das letzte Stück Kuchen nehmen wollte, hat es mir so eine aufgedonnerte Zicke vor der Nase weggeschnappt.“

Aussage 9: „Diese dumme Kassiererin! Sie war zu faul, mich richtig zu beraten, und dann reagierte sie völlig eingeschnappt, als ich auf eine Auskunft bestanden habe.“

Aussage 10 (Eigenes Beispiel):



## Mögliche Lösungen\_39\_Aktiv Zuhören

Aussage 1: „Das versuche ich nicht noch einmal. Bestimmt schaffe ich das wieder nicht.“  
Was löst diese Aussage in mir aus?: **Doch du schaffst es!** Mögliches Grundgefühl: **verzagt**  
Wiedergeben um Bestätigung zu erwirken: **Läßt dich das verzagen?**

Aussage 2: „Meine Chefin hat gesagt, dass ich eventuell befördert werden könnte, wenn ich meine Probleme überwunden habe.“  
Was löst diese Aussage in mir aus?: **Was soll das? Probleme?** Mögliches Grundgefühl: **hoffnungsvoll**  
Wiedergeben des Grundgefühls: **Macht dich das hoffnungsvoll?**

Aussage 3: „Meine Kolleginnen sind super. Die haben ihre Portokassen zusammengelegt, um mir ein kleines Geschenk zu machen.“  
Was löst diese Aussage in mir aus?: **Bin neidisch.** Mögliches Grundgefühl: **gerührt**  
Wiedergeben des Grundgefühls: **Hat dich das gerührt?**

Aussage 4: „Mein Hund hat mir gestern die Zeitung gebracht – ohne dass ich ihm das beigebracht habe.“  
Was löst diese Aussage in mir aus?: **Oh, Mann, dieses Hundegeschwätz.** Mögliches Grundgefühl: **stolz**  
Wiedergeben des Grundgefühls: **Warst du da stolz auf deinen Hund?**

Aussage 5: „Es kam spontan die Idee auf, dass ich eine Rede halten solle. So etwas kann ich aber überhaupt nicht, und ich bin dann auch sofort rot geworden.“  
Was löst diese Aussage in mir aus?: **Panik.** Mögliches Grundgefühl: **aufgeregt, ängstlich**  
Wiedergeben des Grundgefühls: **Warst du da sehr aufgeregt?**

Aussage 6: „Das Geburtstagsgeschenk für meine Frau/Mann habe ich bereits gekauft. Nun habe ich aber erfahren, dass ihre/seine Schwester ihr/ihm das Gleiche gekauft hat. Was soll ich bloß tun? Zurückgeben kann ich das ja nun nicht mehr.“  
Was löst diese Aussage in mir aus?: **Mach es doch nicht so kompliziert.** Mögliches Grundgefühl: **hilflos**  
Wiedergeben des Grundgefühls: **Bist du jetzt etwas hilflos?**

Aussage 7: „Mein nächstes Auto wird total klasse. Genau die Größe und Farbe, die ich immer haben wollte. Richtig super, nicht?“  
Was löst diese Aussage in mir aus?: **Sonst keine Probleme?** Mögliches Grundgefühl: **begeistert**  
Wiedergeben des Grundgefühls: **Begeistert dich das?**

Aussage 8: „Als ich das letzte Stück Kuchen nehmen wollte, hat es mir so eine aufgedonnerte Zicke vor der Nase weggeschnappt.“  
Was löst diese Aussage in mir aus?: **Warst halt zu langsam.** Mögliches Grundgefühl: **empört**  
Wiedergeben des Grundgefühls: **Hat dich das empört?**

Aussage 9: „Diese dumme Kassiererin! Sie war zu faul, mich richtig zu beraten, und dann reagierte sie völlig eingeschnappt, als ich auf eine Auskunft bestanden habe.“  
Was löst diese Aussage in mir aus?: **Lags evtl. nicht auch an dir?** Mögliches Grundgefühl: **wütend**  
Wiedergeben des Grundgefühls: **Hat dich das wütend gemacht?**

#### 40. Fragen stellen: ca. 20 min



Mit der letzten Übung haben wir die Gefühle zu den jeweiligen Aussagen erkundet und nachgefragt. Mittels Fragen kann man vielerlei bewirken. Jede Frage ist eine „kleine Hypnose“: Sie lenkt innere Suchprozesse, wechselt Themen, wühlt Emotionen auf oder ernüchtert uns, verschafft Erleichterung, klärt auf oder verwirrt. Wenn der Elefant von Parma ins Spiel kommt, sollen Fragen dann eingesetzt werden, wenn wir uns für einander ehrlich interessieren. Der Elefant von Parma ist sehr wissbegierig und neugierig! Es ist ihm ein Bedürfnis zu erfahren, was so den ganzen Tag los war, was den anderen gefallen hat, usw. Er möchte auch erzählen was ihm gefallen hat und wie es ihm geht. Wichtig dabei ist, dass es kein Ausfragen oder Therapieren wird! Sondern ein ehrliches Interesse an dem anderen Menschen. Für einen Beziehungs- und Vertrauensaufbau! „Mit dem Herzen“ wahrnehmen, wäre hier ein schöner Begriff. Im Glauben, dass jeder Mensch für sich selbst die Lösung zum Problem finden kann. Ohne Bevormundung, Belehrung oder Ablenkung.

Folgende Fragen können zum Beispiel nützlich sein:

- Wie war es heute?
- Was ist los mit Dir? Du machst so einen ... Eindruck.
- Was ist schiefgelaufen/gutgelaufen?
- Worüber machst du dir Gedanken?
- Wo lagen die Schwierigkeiten? Möchtest du darüber reden?
- Wie hast du dich da gefühlt?
- Was ist/war dir da wichtig?
- Was hättest du dir da gewünscht?
- Was willst Du jetzt machen?
- Woran erkennst Du, dass ...?
- Wer sagt das?
- Woher glaubst Du zu wissen, dass ...?
- Was würde geschehen, wenn du es tun würdest?
- Was hält Dich davon ab?
- Wer genau?
- Wie genau willst Du frei sein? Wie genau soll Dir jemand helfen?
- Wie nervt er/sie/es dich?
- Worüber bist du ärgerlich, verwirrt?
- Worin findest du ist er/sie/es besser?



An dieser Stelle kannst du als Seminarleiter/-in die klassischen Fragetypen einbringen und Ähnliches zur Wissensvermittlung.

#### 41. Nachmittagspause um ca. 15. 30: 20 min

Bewegung im Raum anbieten mit Hüpfseilen, Tüchern usw.





#### 42. Mit Heft arbeiten: ca. 20 min

Seite 18 – 30 besprechen.



#### 43. Stillarbeit und Übung: ca. 20 min

Seite 31 weiter ausfüllen und Geschriebenes anwenden

*Wir haben bereits in der Übung „Wir gründen ein Unternehmen“ Stärken der einzelnen in der Gruppe herausgefunden und notiert. Jetzt teilen wir uns nach der Stillarbeit unsere Wertschätzung gegenseitig mit.*

#### 44. Überleitung Abschluß: ca. 20 min

*„Jetzt hat jeder von Euch einen ausgefüllten Wahrnehmungs-Zettel. Das Heft, mit dem Du gearbeitet hast, ist nun Dein persönliches Exemplar.“*

GGF.: *„Wollen wir jetzt noch einen Blick auf eure Bedürfnisse werfen, die ihr am Anfang des 1. Seminartages in Hinblick auf das Seminar hattet.“*



Es folgt die Besprechung und evtl. Verweis auf den letzten Trainingstag.

#### 45. Feedback: ca. 50 min

*„Auf der Pinnwand sehen wir nun den Weg mit den zwei Etappen, den wir heute gemeinsam gegangen sind. Der blaue Elefant ist fast am Ende angekommen. Auf dem Plakat sind noch weiße Flächen, die bunt werden wollen.“*

*Wir haben hier Bastelmaterial und Buntstifte, usw.*

*Bei der Gestaltung können Sie Antworten auf folgende Fragen darstellen: Wie hat Ihnen das Seminar gefallen? Welches Wetter/welche Stimmung herrscht bei Ihnen nach diesem Seminartag? Wo lagen die Highlights? Fertige etwas an, das Du an einer bestimmte Stelle der Pinnwand befestigst.*

Zur Gestaltung das Pinnwandpapier abnehmen und in die Mitte der Runde legen.

*Anschließend schauen wir uns das Plakat noch gemeinsam an und machen die Abschiedsrunde.“*



#### 46. Verabschiedung: ca. 10 min

*„Wir bilden einen Spalier, eine sogenannte Rückenmassagestraße und jeder der mag, kann langsam hindurchwandern, während die Stehenden den Rücken massieren. Die Handpuppe ist auch dabei!“*

Diese Verabschiedung ist als Symbol des Rückenstärkes (Bestärkens) gedacht. Wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jetzt mit Ihren neu erworbenen Wissen nach Hause zurückkehren und wieder mit dem Bewältigen des Alltags konfrontiert sind.



**Ende ca. 17.50 Uhr**

## Vorlage

