

Arbeitsblatt 1

Grundhaltung: Willkommen

Voraussetzungen	So gut wie keine, evtl. Tafel für Stichworte als Impuls. Allerdings muss die Übung sorgfältig vorbereitet werden. Sie funktioniert dann besonders gut, wenn Teilnehmerinnen und Teilnehmer beisammen sind, die sich zumindest teilweise nicht oder nicht besonders gut kennen. Zeitdauer etwa 15 Minuten
Ziele	➤ Überwindung von Hemmungen und Unsicherheiten, ➤ Small Talk üben, ➤ Sich vorstellen üben, ➤ Sich auf Fremdes und/oder (zunächst) Unangenehmes einlassen.
Ablauf	Zunächst ist eine Einführung in einige wichtige Kommunikationsregeln vorzunehmen. Es wird darauf hingewiesen, dass es besonders ankommt auf den Blickkontakt und eine offene Körperhaltung. Wie teile ich einem Menschen mit, dass ich ihn willkommen heiße? Das kann demonstriert und gezeigt werden. Danach geht es gleich an die praktische Arbeit. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen auf; Stühle und Tische werden an die Seiten gestellt, damit genügend Platz vorhanden ist. Jetzt sucht sich jeder einen oder zwei GesprächspartnerInnen. Man stellt sich mit Handschlag vor (zumindest Vorname und Name). Danach führt man ein möglichst ungezwungenes Gespräch, im Stehen und ohne die Hände zu verstecken oder sich irgendwo festzuhalten. Nach ca. drei bis vier Minuten, auf ein Zeichen der Leitung (z. B. vernehmliches Klatschen) muss man sich neue Gesprächspartner suchen. Nach weiteren drei bis vier Minuten wird erneut geklatscht, und ein neuer Kennenlern-Durchgang wird eröffnet.