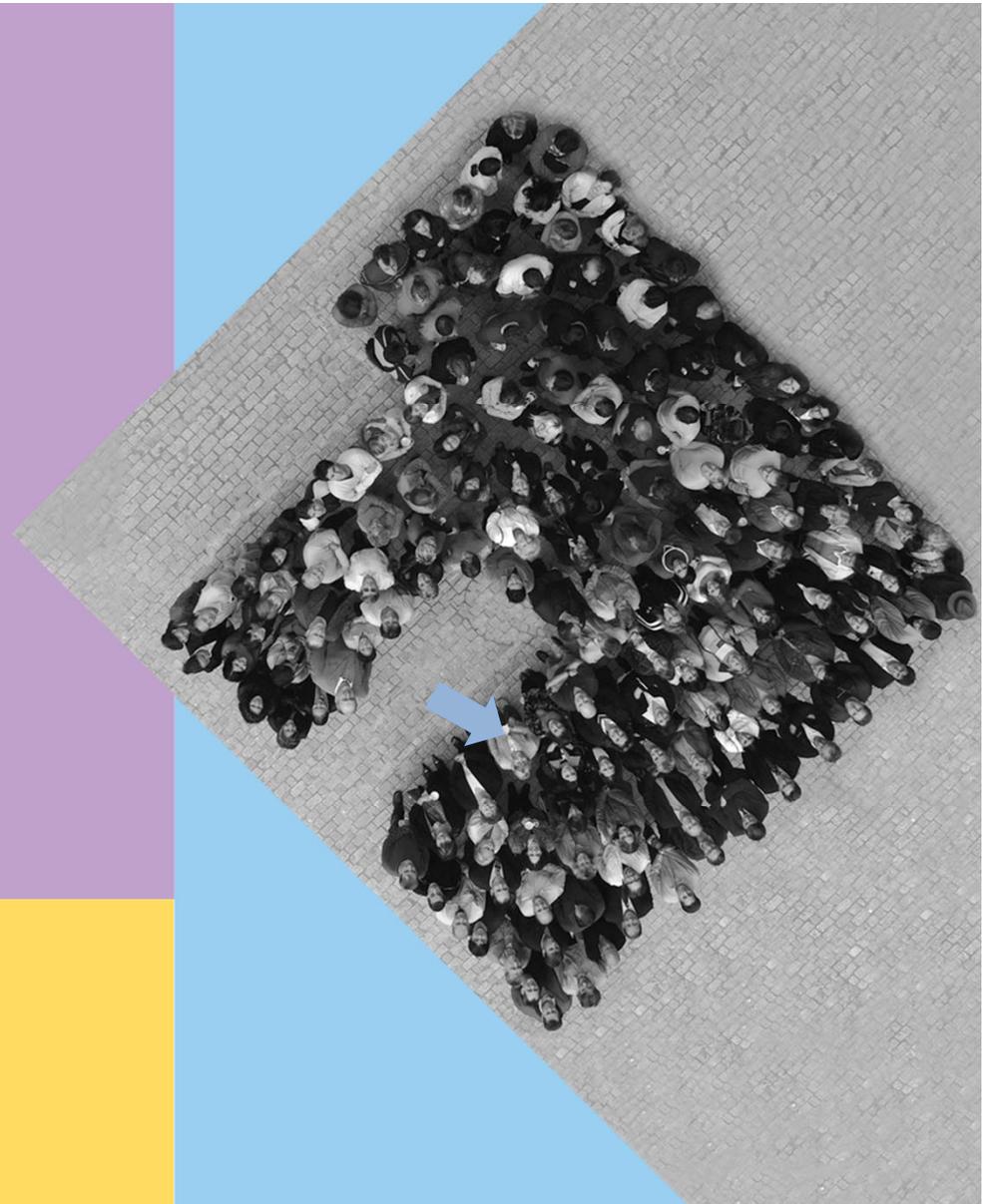


**FHV**  
Vorarlberg University  
of Applied Sciences

# Kommunikation & Selbstreflexion

Dr. Antje Duden  
1. Treffen im Seminar



## Dr. Antje Duden

Zur Person

Beruflicher  
Werdegang

Akademischer  
Werdegang

Weitere  
Tätigkeitsfelder

follow me

Dr. Antje Duden, verheiratet und eine Tochter  
(✱1967 )

Seit 1998 an der FH Vorarlberg, **Hochschullehrerin** für  
**Kommunikation & Führung**, HRM und **qualitative Forschungsmethoden** sowie  
Beraterin und Coach.

\_ **Personalreferentin** Diehl AKO Stiftung & Co. KG und  
Metzeler Automotive Profiles Systems GmbH (heute Cooper Standard)  
\_ Verwaltungsfachangestellte der Stadtverwaltung Friedrichshafen

\_ **PhD** an der Leeds Beckett University (UK) 2015 im Bereich  
Wirtschaftswissenschaften zum Thema **Lernende Organisationen**.  
\_ Studium der Fertigungsbetriebswirtschaft an der Hochschule Heilbronn  
**Diplom Betriebswirtin (FH)**

Autorin und Privatperson (Familienmensch, Taucherin, Fotografin, Sportlerin ... )





Liebt das Meer  
... über und



... unter Wasser!



# Inhalte des Seminars

- Wir wirken immer!
- Die 5 Axiome nach Paul Watzlawick
- Selbstbild vs. Fremdbild und Feedback
- „Wir wissen nicht, wir raten!“ (Sir Karl Popper)  
Beobachten - Beschreiben – Bewerten
- Kommunikation und Selbstwertgefühl mit seinen Motiven
  - Maslow & Identität nach Petzold  
Beachten von eigenen und fremden Motiven im Kommunikationsprozess
  - Wie wirklich ist die Wirklichkeit?!
- Watzlawick oder/und Schulz von Thun

Dr. Antje Duden



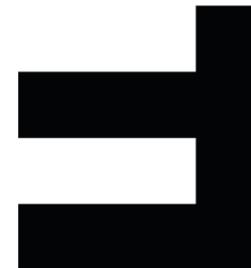
## Ablauf

- Organisatorisches
- Andocken an die Teambildungstage
- Wir wirken immer!  
Das 1. Axiom und seine Auswirkungen

Pause

- Teamübung „Kommunikation und Zusammenarbeit“
  - Kon-Takt in der Kommunikation
  - Reflexion mit Praxistransfer
  - Hausaufgabe

Ende

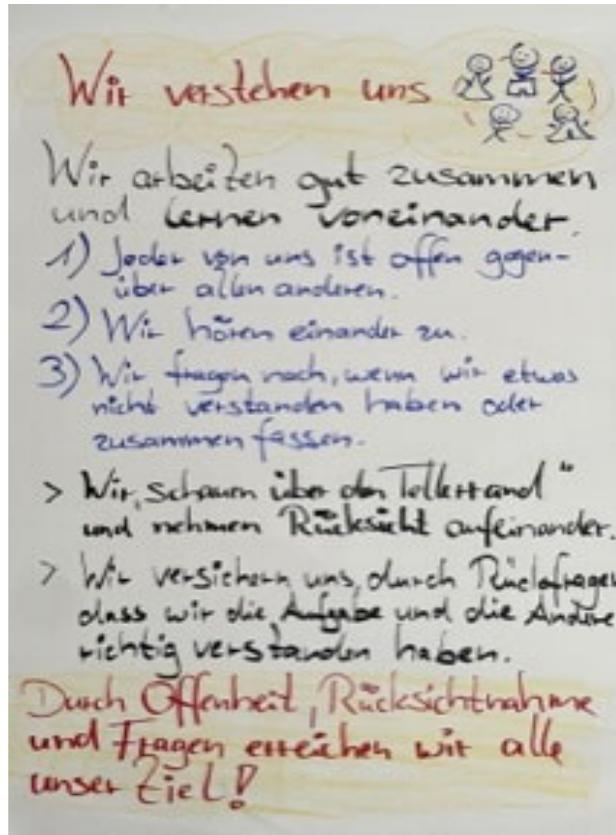


# Flip-Chart, Note, Pflichtliteratur

- Jede/r muss einmal ein Flip-Chart erstellen
- Note: 1 Reflexionsbericht, der zu zweit geschrieben wird
- Pflichtliteratur im 1. Semester
  - Birkenbihl, Vera F. (egal welches Jahr): Kommunikationstraining. Zwischenmenschliche Beziehungen erfolgreich gestalten, egal welche Aufl., München: münchen-verlags-gruppe. E-Book.
  - Watzlawick et.al (2016): Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. 6. Aufl., Bern: Hans Huber.
  - Fallweise Haug, Christoph (2016): Erfolgreich im Team. Praxisnahe Anregungen für effizientes Teamcoaching und Projektarbeit, 5. Aufl., München: Beck-Wirtschaftsberater im dtv. E-Book.

# Das strukturierte Flip-Chart

## Header / Überschrift



Über was möchten wir schreiben? Thema (Kontent)

Für wen ist das wichtig? Zielgruppe (Wer)

Wo muss ich das beachten?

Einbettung in einen Zusammenhang (Kontext)

1. **Wichtige** Aussagen zur Thematik mit weiteren Ausführungen
2. ...
3. ...

=> **Effektivität: Was bedeutet das für die Zielerreichung**

=> **Effizienz: Was bedeutet das für den Prozess**

**Gemeinsamer Lösungsansatz beider Handlungstipps**



# ILIAS – Ordner

## Kommunikation & Selbstreflektion

- Bücher und Texte zum Lesen und anhören
- Ordner für vorgestellte Flip-Charts nach den 3 Gruppen sortiert und andere Arbeitsergebnisse
- Seminar: Gezeigte und besprochene Folien im Seminar
- Teambuildingworkshop inkl. Fotos



***PAUSE***





## Gruppenarbeit

- Was ist Ihnen von den Teambildungstagen zum Thema Kommunikation & Selbstreflexion in Erinnerung geblieben?
  - Machen Sie ein kurzes Brainstorming in Ihrer Kleingruppe
  - Clustern Sie die Inhalte
  - Fassen Sie Ihre Ergebnisse zusammen, indem Sie
    - Versuchen ein **strukturiertes Flip-Chart** zu schreiben!
    - Geben Sie Ihrem Flip eine originelle Überschrift
  - Präsentieren Sie Ihr Gruppenergebnis im Plenum



# Kon-takt in der Kommunikation – Faktor Zeit

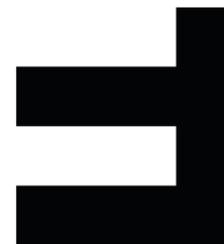
Ball und Übertrag in die Praxis

- ◆ Effektivität (Zielerreichung) und Effizienz (Prozessverbesserung)

# Kon-takt in der Kommunikation – Faktor Raum

## „Szenische“ Vorbereitungen

- Den Raum gestalten: 3-4 qm/ Teilnehmer:Innen
  - passende Sitzordnung: Circle oder Tisch(e)? Frontal oder im Winkel?
  - bei Workshops/größeren Gruppen: Podium? Aktionszone?
- Mir einen guten Platz suchen bzw. einrichten: Ich soll mich wohlfühlen.
- aber: Stammpätze anderer beachten: Wo sitzen Sie normalerweise?
- Technik: Plakate, Flipchart, Beamer zur Visualisierung (notwendig ab ca. 18 Personen!)?  
Für ausreichend Licht und Sichtbarkeit der Visualisierung sorgen.  
Mikrofon: ab ca 30 Personen
- Verpflegung? Getränke? Snacks? (v.a. bei World Cafe)
- Visualisierung der Rahmenstruktur vorbereiten: „Roter Faden“, Zeitplan, Regeln...
- Für Störungsfreiheit sorgen!





## Hausaufgabe

- Hören Sie sich in ILIAS das 1. Axiom von Paul Watzlawick
- Lesen Sie den Originaltext des 1. Axioms



**Danke fürs  
Mitmachen**

