

**FHV**

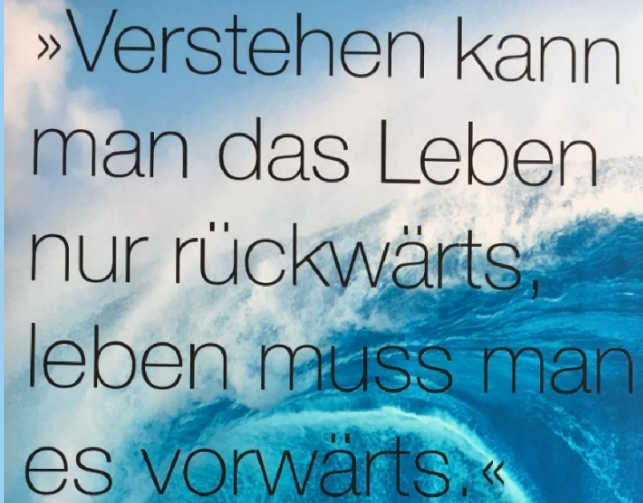
Vorarlberg University  
of Applied Sciences

# **Kommunikation & Selbstreflexion**

Dr. Antje Duden

2. Treffen



A photograph of a surfer riding a wave, with a quote overlaid on the image. The surfer is wearing a dark wetsuit and is riding a yellow surfboard. The wave is breaking, creating white foam. The background is a bright blue sky.

»Verstehen kann  
man das Leben  
nur rückwärts,  
leben muss man  
es vorwärts.«

Søren Kierkegaard

Søren Aabye Kierkegaard (1813 – 1855)

## Ablauf

- Vorstellen und Besprechen der Flip-Charts vom letzten Seminar
- Was bedeutet das 1. Axiom in der Realität?  
Nachbearbeiten vom Gelesenen!
- Unterschied von Beobachten – Beschreiben - Bewerten

### **Pause**

- Sitzpositionen zur Kontaktgestaltung
- Übung „SB – FB“  
Übung und Reflexion
- Hinweise auf die Hausaufgabe:  
Vorwort zur 1. Aufl. S. 9-14 **und**  
6. Bilder und der Prozess des Bildermachens“ S. 156-175



## Denken Sie daran ....

Der erste Eindruck und die erste Kategorisierung findet in wenigen Millisekunden statt. „***Wir können nach Paul Watzlawick nicht nicht kommunizieren.***“ (Watzlawick et. al 2000, S. 53).

## Was passiert im Alltag?

### Beobachten

#### Durch alle Sinne!

- Äußeres
- Innere
- Erleben
- Emotion
- Stimmung/Klima
- Körpersprache
- Gestik/Mimik
- ...

Wir beobachten, ...

**Was passiert im Alltag?**

**Beobachten**

**Durch alle Sinne!**

- Äußeres
- Innere
- Erleben
- Emotion
- Stimmung/Klima
- Körpersprache
- Gestik/Mimik
- ...

**Wir beobachten, ...**

**Bewerten**

**Bezüge /Kriterien nach  
persönl. Referenzmodellen**

- Persönliche Erfahrungen
- Bezugspunkt / Vergleich mit?
- I.d.R Suche nach Bestätigungen

**und bewerten!**

## Wie schaffen wir es wissenschaftlich?

### Beobachten

#### Durch alle Sinne!

- Äußeres
- Innere
- Erleben
- Emotion
- Stimmung/Klima
- Körpersprache
- Gestik/Mimik
- ...

Wir beobachten, ...

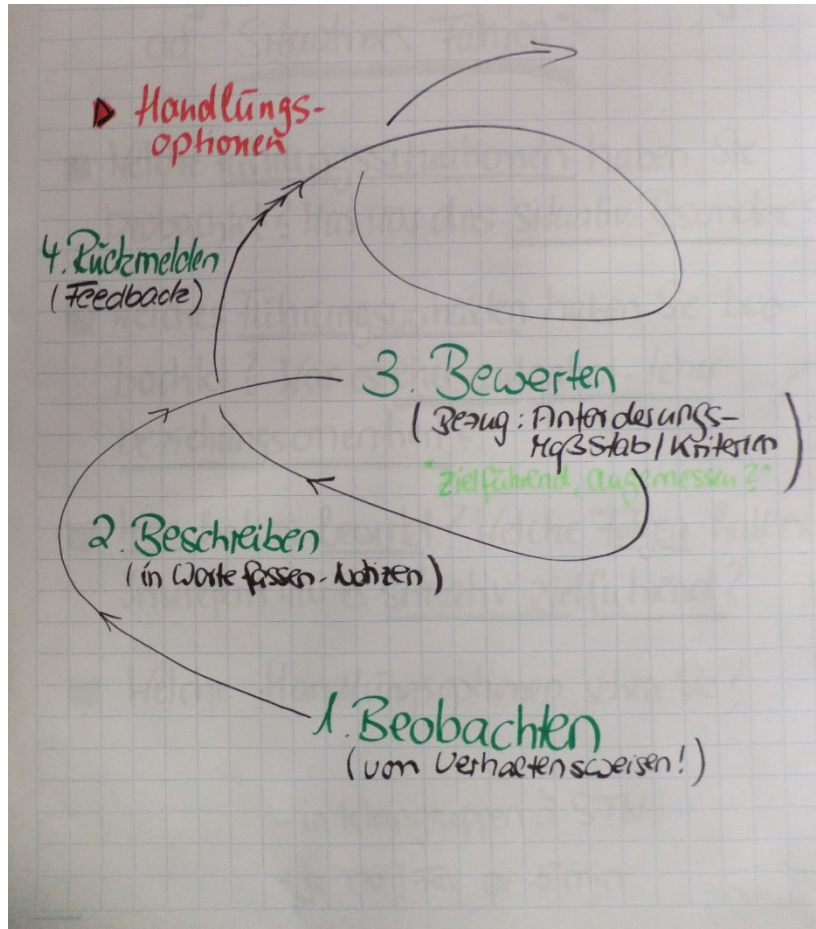
## Wie schaffen wir es wissenschaftlich?

1. Schritt Beobachten	2. Schritt Beschreiben	3. Schritt Bewerten
<p><b>Durch alle Sinne!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Äußeres</li> <li>• Innere</li> <li>• Erleben</li> <li>• Emotion</li> <li>• Stimmung/Klima</li> <li>• Körpersprache</li> <li>• Gestik/Mimik</li> <li>• ...</li> </ul>	<p><b>Mündlich (auditiv)</b> <b>Gedanklich/(Ab-)Bild (visuell)</b></p> <p><b>Begreifen (kinästhetisch-visuell)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was: Inhalt/Kontext?</li> <li>• Wer: Akteure/Interessen?</li> <li>• Wie: Prozesse/Methoden?</li> <li>• Wann: Zeitl. Abfolge?</li> <li>• Wo: Architekturen/Orte?</li> <li>• Womit bzw. wodurch?</li> </ul>	<p><b>Bezüge/Kriterien/Referenzmodelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezugspunkt / Vergleich mit?</li> <li>• Urteilungsgrundlage(n)</li> <li>• Vorgehensregeln</li> <li>• Skalierung</li> <li>• Vergleichbarkeit</li> <li>• Validität</li> <li>• ...</li> <li>➤ <b>Literatur &amp; Modelle aus der Theorie</b></li> </ul>
<b>Wir beobachten, ...</b>	<b>dann beschreiben wir und ...</b>	<b>erst dann bewerten wir!</b>

So wird es nachvollziehbar und wissenschaftlich!



# Beschreiben, Bewerten und für was ist das nützlich?



**=> für den Reflexionsbericht!**



*PAUSE*



# Übung

## I. 2er Teams

1. Selbstbild (SB) erstellen
2. Fremdbild (FB) einer anderen Person erstellen
3. Wertschätzend das FB der anderen Person übergeben
4. Jede/r für sich vergleicht die beiden Bilder SB und FB
5. Austausch über die unterschiedlichen Bilder im 2er Team

## II. Reflexion in der Großgruppe

## III. Ergebnisse festhalten und Geschichte



## **Hausaufgabe**

### **Nachlese: Birkenbihl Kommunikationstraining**

- Vorwort zur 1. Aufl. S. 9-14
- 6. Bilder und der Prozess des Bildermachens“ S. 156-175



