

FHV

Vorarlberg University
of Applied Sciences

Kommunikations & Selbstreflexion

Dr. Antje Duden

3. Treffen



Ablauf

- Vorstellen und Besprechen der Flip-Charts
- Besprechen der Geschichte mit dem Löwen und dem SWG und der Prozess des Bildermachens
- Input: Was hat Selbstbild – Fremdbild mit dem Selbstwertgefühl zu tun?
- Welche Wirkfaktoren habe ich und was ist in der Kommunikation hilfreich?
- 2. Spielleiter*in finden!

Pause

- Erfahrungslernen und „Sichtweisen“ mit der Übung Pfadfinder
- Hinweis auf die HA: Nachlese des 2. Axioms im Original und Vera F. Birkenbihl eBook „10. Ebenen der Kommunikation“, S. 203-207

Ende



Wirkfaktoren



<http://www.puls-blog.de/2022/wie-wir-ueberzeugender-wirken/> (Zugriff 6.4.22)



Was hat das 1. Axiom mit Erwartungshaltung zu tun?

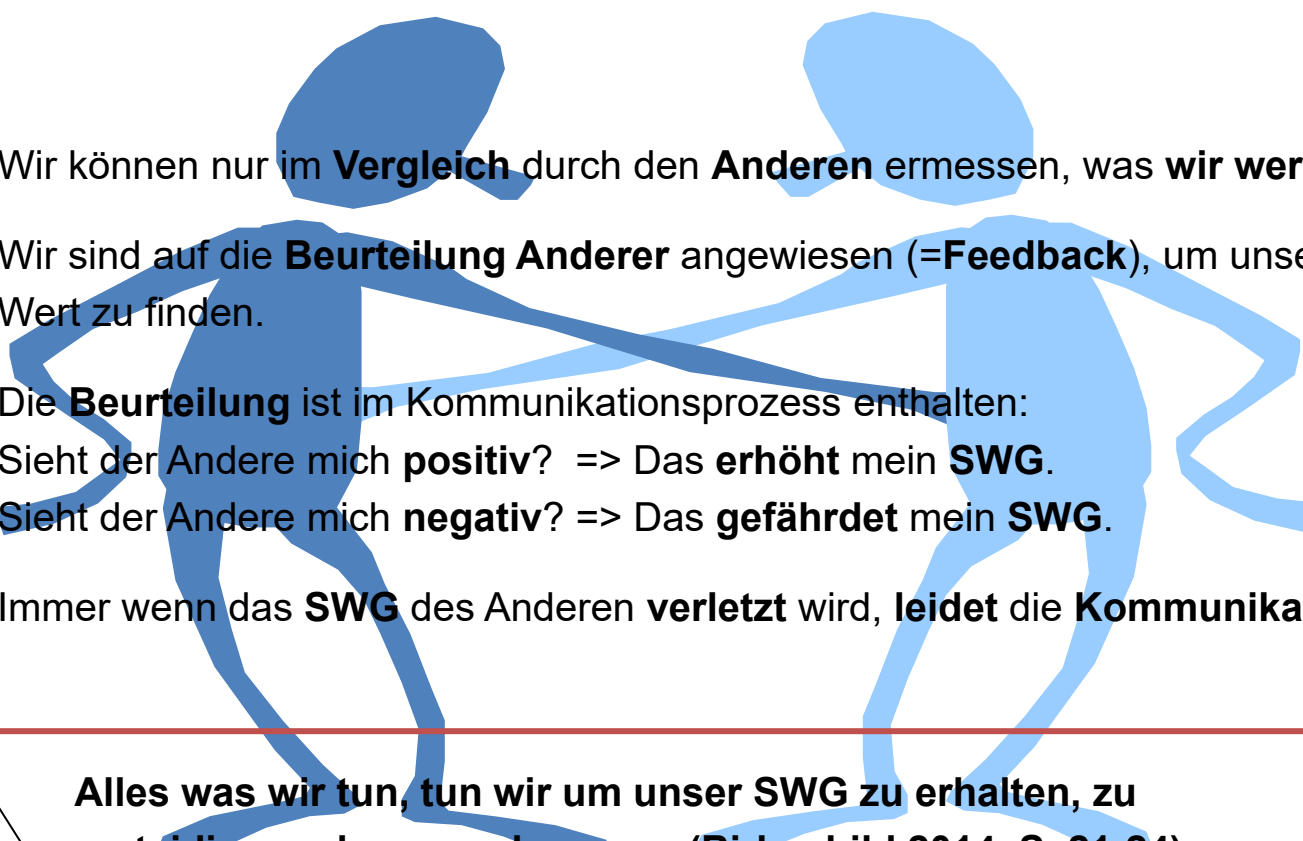
1. Im Kommunikationsprozess wirkt das Aufeinandertreffen von Selbst-/ Fremdbild immer mit!

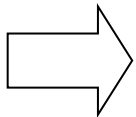
2. Wenn sich Menschen begegnen, kann man nicht nicht kommunizieren

=> Auswirkungen auf Erwartungserwartung & Umgangsformen



Selbstwertgefühl (SWG) in der Kommunikation

- 
- Wir können nur im **Vergleich** durch den **Anderen** ermessen, was **wir wert** sind.
 - Wir sind auf die **Beurteilung Anderer** angewiesen (=Feedback), um unseren Wert zu finden.
 - Die **Beurteilung** ist im Kommunikationsprozess enthalten:
Sieht der Andere mich **positiv**? => Das **erhöht** mein **SWG**.
Sieht der Andere mich **negativ**? => Das **gefährdet** mein **SWG**.
 - Immer wenn das **SWG** des Anderen **verletzt** wird, **leidet** die **Kommunikation**.



Alles was wir tun, tun wir um unser SWG zu erhalten, zu verteidigen oder zu verbessern. (Birkenbihl 2014, S. 21-24)





**Pause für alle
außer den Spielleiter:innen ☹**

Übung Pfadfinder

- Übung mit Beobachter*innen einer/m **weiteren Spielleiter*in**
- Reflexion und
- Lessons learned



Hausaufgabe

Lesestoff

- Anhören des 2. Axioms
- Lesen des 2. Axioms von Watzlawick
- Nachlese Birkenbihl 2014, S. 21-24
- Lesen in Vera F. Birkenbihls „10. Die Ebenen der Kommunikation“, S. 203-207





Danke fürs Mitmachen