

# Wie plane und halte ich eine Rede? Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbst- und Fremdwahrnehmung  
Redesimulation und Analyse

Worauf es wirklich ankommt...



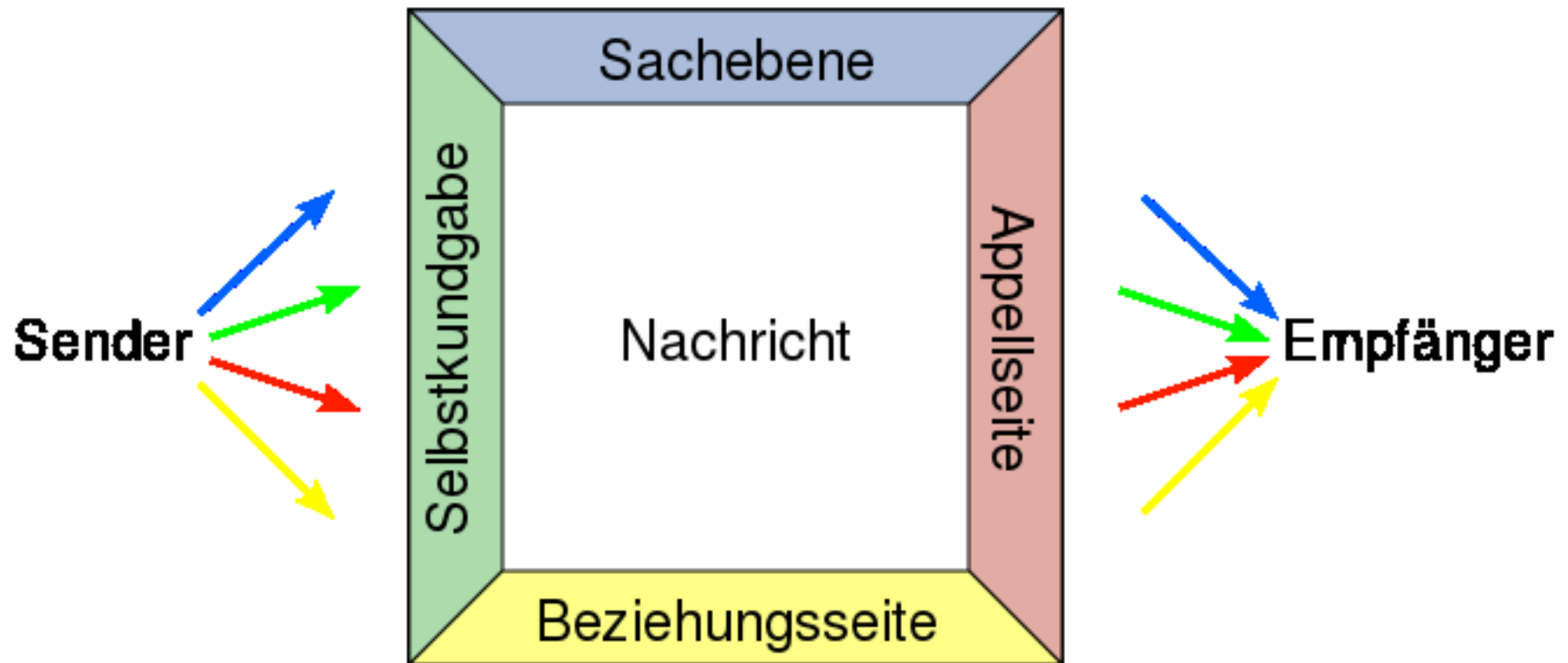
## Worauf es wirklich ankommt...

**„... es herrscht offenbar die Ansicht vor, das Entscheidende sei das intellektuelle Vermögen, mit anderen Worten, ein gut ausgebildeter Verstand. Die Entwicklung der Gesamtperson – in dem Sinn, dass der oder die Betreffende zu einem guten Menschen wird oder Herzenswärme erwirbt – schenkt man zu wenig Aufmerksamkeit.“**

***Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama***

# Das Vier-Seiten-Modell der Kommunikation

Nach Friedemann Schulz von Thun (aufbauend auf Watzlawick und Bühler)



Eigenes Werk - angelehnt an [http://www.schulz-von-thun.de/index.php?article\\_id=71](http://www.schulz-von-thun.de/index.php?article_id=71) sevda malöküzn gerizekali serefsiz, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4771169>

# Vier Prinzipien

**Nach Sabine Asgodom:**

- 1. Identität statt Image**
- 2. Qualität statt Fake**
- 3. Haltung statt Feigheit**
- 4. Botschaft statt BlaBla**

# Übung 1: Ich seh dir in die Augen Kleines...

<https://www.youtube.com/watch?v=LotPbssDk0A>

# Übung 1: Ich seh dir in die Augen Kleines...

**1. Schaut einander tief in die Augen ohne etwas zu sagen!**

(Wer lacht verliert ;) )

**2. Identische Übung → Sagen Sie ihrem Nachbarn/ihrer Nachbarin etwas nettes!**

# Übung 2: Sensibilisierungsübung



Foto: tom\_kolossa / iStock



# Übung 2: Sensibilisierungsübung

- **Wie nehme ich mich selbst wahr?**
- **Wie nehmen mich andere wahr?**
  - 1) **Ziel ist es, andere für ihr persönliches Hobby zu begeistern.**
  - 2) **Sammeln Sie Stichpunkte, Ideen dazu.**
  - 3) **Strukturieren Sie ihre Ideen.**
  - 4) **Versuchen Sie ihre Rede nach der Fünf-Schritte-Formel zu strukturieren (Notieren Sie sich Stichpunkte!)**

# Übung 2: Sensibilisierungsübung

## •Die Fünf-Schritte-Formel:

**I. Interesse wecken**

**II. Sagen, worum es geht**

**III. Begründen und Beispiele bringen**

**IV. Fazit ziehen**

**V. Aufforderung zum Handeln**

## Übung 2: Sensibilisierungsübung

**•Beispiel: Anliegerversammlung, Bewohner einer stark befahrenen Wohnstraße spricht sich für die Umwandlung in eine Spielstraße aus.**

**I. Allein im letzten Halbjahr vier Unfälle**

**II. Der Verkehr in unserer Straße muss eingeschränkt werden**

**III. Autos + Motorräder fahren zu schnell, viele Familien mit Kindern**

**IV. Lösung: Temporeduzierung durch Spielstraße**

**V. Unterstützen Sie eine Unterschriftenaktion**

## Übung 2: Sensibilisierungsübung

- 1) Finden Sie sich in Dreiergruppen zusammen
- 2) Verteilen Sie Rollen
- 3)→ Rolle 1: Redner
- 4)→ Rolle 2: Kameramann
- 5)→ Rolle 3: „Publikum“ (Beobachtung und Notizen)
- 6) Rede halten
- 7) „Videoanalyse“
- 8)→ Redner: Schauen Sie sich ihr Video alleine an (Was fällt Ihnen auf?)
- 9) Diskutieren Sie ihre Ergebnisse (decken Sie sich mit der Wahrnehmung der Gruppenmitglieder?)