

**Einleitung/ These**

„Willst du ein/e gute/r Leiter/in sein, dann schau erst in dich selbst hinein.“ (F. Schulz von Thun)  
 Dahinter steht die Idee, dass wir uns über uns selbst, unsere Stärken und Grenzen bewusst sein sollen, wenn wir als leitende Personen anderen gegenüber treten.  
 Wie sehe ich mich selbst? Wie sehen mich andere? Und gibt es dazwischen Unterschiede?  
 Die folgenden Übungen geben Gelegenheit, über eigene Verhaltensweisen und Eigenschaften nachzudenken und dazu von anderen ein feedback zu bekommen, wie ich eigentlich „überkomme“, wenn ich vor einer Gruppe stehe. Im Gespräch anhand eines Fragebogens und über den Weg der Körpersprache entdecken die Jugendlichen etwas über sich selbst und andere und lernen, darüber wertschätzend ins Gespräch zu kommen.  
 Wichtig ist auch die Botschaft: wenn ich etwas über dich sage, sage ich dabei mindestens genauso viel über mich wie über dich.

Wer?

Was braucht man?

1

**1. Übung: Fragebogen  
 Selbst- und Fremdwahrnehmung**

In (im Idealfall) 3er-Gruppen ABC (ohne die beste Freundin) setzt man sich zusammen.  
 Jede/r A füllt spontan intuitiv die rechte Spalte mit einer Selbsteinschätzung aus, knickt die Spalte nach hinten und übergibt den Bogen an B. B gibt den eigenen Bogen an C, C ihren an A weiter.  
 B füllt nun den Bogen für A aus: wie sehe ich dich?  
 Danach füllt C den Bogen für A aus usw, sodass jede/r die eigene und 2 Fremdeinschätzungen hat.

3er-Gruppen

Einzel

Arbeitsblatt  
 „Fragebogen  
 Selbst- und  
 Fremd-  
 wahrnehmung“

Auswertung in der 3er-Gruppe:

Kulis

(Leitung kann mögliche Fragen vorgeben oder bei Bedarf in den Kleingruppen moderieren.)

- Den eigenen Bogen lesen
- Austausch: gibt es viele/wenige Übereinstimmungen zwischen Selbst- und Fremdbild? An welchen wichtigen Punkten? Woran kann das liegen? Wo liegen Unterschiede zwischen den beiden fremden Einschätzungen? Warum?

3er-Gruppe

- Was hat es mit mir selbst zu tun, wenn ich über dich so denke?

Im Plenum werden die wichtigsten Erkenntnisse mitgeteilt unter der Frage: was nützt mir das für meine Teamertätigkeit?

## 2. Übung: Körpersprache mit Neutralmasken

Plenum

### Hinführung:

Unser Körper trägt unsere Emotionen und drückt sie aus. Unter Körpersprache versteht man alle bewussten und unbewussten Bewegungen aller Körperteile, die Körperhaltung, Gesten und Mimik. Körpersprache sprechen wir instinktiv und unbewusst. Deshalb sind diese nonverbalen Signale sehr glaubwürdig. Unsere Wirkung auf andere beruht zu 55% aus Körpersprache (38% auf Stimme, 7 % auf dem Gesagten). Die genaue Wahrnehmung ist Basis jeder Kommunikation. Deshalb ist es sinnvoll, auch auf nonverbale Signale bei sich selbst und anderen zu achten.

Kleingruppe  
6-8 PersNeutralmasken  
(Theaterbedarf)

2

### Vorbereitung:

Die Leitung zeigt die Wirkung von Neutralmasken, die die Mimik wegnehmen und deshalb Körperausdruck verstärken (versch. Haltungen zeigen) und führt Regeln ein (Maske mit dem Rücken zum Publikum aufsetzen, beim Zeigen nicht die Maske berühren, jede/r steht solange, wie er/sie möchte)

Nacheinander setzt sich jede/r eine Neutralmaske mit dem Rücken zu den anderen auf, dreht sich um und stellt sich einfach hin (ohne bewusst etwas darzustellen).

Die anderen assoziieren und geben Rückmeldungen (Stichworte, Eigenschaften, eigene Bilder) und sagen sie laut (mitschreiben ist gut). Derjenige mit der Maske hört nur zu, ohne die Haltung zu verändern und dreht sich um, wenn er möchte.

Nacheinander kommen alle (die wollen) an die Reihe.

Danach Auswertung: - Wie habe ich die Worte über mich gehört? - Passen sie zu meinem Selbstbild? - Was bedeutet das für mich als Teamer?

**Fragebogen zur Selbst- und Fremdeinschätzung**

**Wichtiger Hinweis:** Das Ergebnis ist nur eine Momentaufnahme! Sie sagt vielleicht nicht viel darüber aus, wie und wer du wirklich bist. Aber sie sagt dir, wie du dich selbst im Moment siehst und wie du gesehen wirst! Dieses Blatt bleibt bei dir – vielleicht möchtest du es ja aufbewahren, um in Zukunft zu sehen, in welcher der genannten Eigenschaften du dich mehr oder weniger verändert hast!

**Bedeutung der Zahlen zum Ankreuzen auf der Skala:**

0 = gar nicht    1= überwiegend nicht    2 = halbwegs    3 = überwiegend    4 = vollkommen

Eigenschaftsliste	2.Fremdeinschätzung					1.Fremdeinschätzung					Selbsteinschätzung				
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
aggressiv															
aktiv															
ängstlich															
belastbar															
chaotisch															
direkt															
dickköpfig															
durchsetzungsfähig															
ehrgeizig															
ehrlich															
einfallsreich															
empfindlich															
experimentierfreudig															
freundlich															
friedfertig															
gelassen															
gesprächig															
gewissenhaft															
gleichgültig															
heiter															
hilfsbereit															
interessiert															
kontaktfreudig															
kritisch															
lebhaft															
mitfühlend															
misstrauisch															
nachdenklich															
neugierig															
optimistisch															
ordentlich															
praktisch															
provozierend															
realistisch															
schlagfertig															
selbstbewusst															
tolerant															
ungeduldig															
warmherzig															
wechselhaft															
zurückhaltend															

3