FIGHT the FRIGHT 2.0

Facing the fear of Public Speaking in a Foreign language 2.0.

BOOKLET FRAMEWORK FOR EDUCATORS

Developing Public Speaking Skills in a Foreign Language Using Drama Techniques

Co-funded by the European Union

Projektinformationen

Projektkürzel:	FIGHT THE FRIGHT 2.0
Vollständiger Projekttitel:	Die Angst vor öffentlichen Reden in einer Fremdsprache überwinden 2.0
Projektnummer:	2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221
Förderprogramm:	Kofinanziert durch die Europäische Union
Koordinator:	INIBIA
Projekt-Website:	https://fight-the-fright.eu/

Informationen zum Dokument

Autoren:	INIBIA
	DANTE
	DIDAXE
Status:	Final
Verbreitungsstufe:	Öffentlich

Dieses Werk ist unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung 4.0 International (CC BY 4.0) lizenziert. Es darf genutzt, vervielfältigt, weitergegeben und bearbeitet werden, sofern die Urheber genannt, ein Link zur Lizenz beigefügt und Änderungen kenntlich gemacht werden. .

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by
the European Union

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung **3**

1. Einleitung **4**

2. Hintergrund **6**

Modul 1: Verbale Kommunikation **10**

Hauptthemen und Dauer 10

Lernergebnisse – Modul 10

Lektion 1: Willkommen bei der verbalen Kommunikation **11**

Aufbau von Lektion 1: Willkommen bei der verbalen Kommunikation 11

Lektion 2: Die Rede aufbauen **13**

Aufbau von Lektion 2: Die Rede aufbauen 14

Lektion 3: Die Herausforderung der Verbindungswörter **15**

Aufbau von Lektion 3: Die Herausforderung der Verbindungswörter 16

Lektion 4: Logische vs. emotionale Argumente **17**

Aufbau von Lektion 4: Logische vs. emotionale Argumente 17

Lektion 5: Der Elevator Pitch **18**

Aufbau von Lektion 5: Der Elevator Pitch 19

Lektion 6: Vereinfachen **20**

Aufbau von Lektion 6: Vereinfachen 20

Lektion 7: Story-Struktur **22**

Aufbau von Lektion 7: Die Struktur einer Geschichte 22

Lektion 8: Die Übung zur klaren Botschaft **23**

Aufbau von Lektion 8: Übung zur klaren Botschaft 23

Modul 2: Nonverbale Kommunikation **25**

Hauptthemen und Dauer **25**

Lernergebnisse – Modul **25**

Lektion 1: Einführungslektion: Willkommen bei der nonverbalen Kommunikation! **26**

Aufbau von Lektion 1: Einführung in die nonverbale Kommunikation 27

Aufbau von Lektion 1: Einführung in die nonverbale Kommunikation 29

Lektion 2: Schweigen in der Öffentlichkeit **30**

Aufbau von Lektion 2: Schweigen in der Öffentlichkeit 30

Lektion 3: Der stille Vortragende **33**

Aufbau von Lektion 3: Der stille Vortragende 33

Lektion 4: Spiegel mich – Emotionale Reflexionen **35**

Aufbau von Lektion 4: Spiegel mich – Emotionale Reflexionen 36

Lektion 5: Status-Spaziergänge – Wer hat das Sagen? **38**

Aufbau von Lektion 5: Status-Spaziergänge – Wer hat das Sagen? 38

Lektion 6: Die stille Warteschlange **42**

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 6: Die stille Warteschlange 42
Lektion 7: Der unausgesprochene Kreis **45**
Aufbau von Lektion 7: Der unausgesprochene Kreis 45
Lektion 8: Der Status-Spaziergang **47**
Aufbau von Lektion 8: Der Status-Spaziergang 48
Lektion 1: Die Bühne bereiten – Das Publikum kennen **52**
Aufbau von Lektion 1: Die Bühne bereiten – Das Publikum kennen 52
Lektion 2: Der Status-Spaziergang **53**
Aufbau von Lektion 2: Der Status-Walk 54
Lektion 3: Argumente entwickeln und überzeugen **57**
Aufbau von Lektion 3: Argumente entwickeln und überzeugen 57
Lektion 4: Die eigene Stimme als Autor finden **59**
Aufbau von Lektion 4: Deine Stimme als Autor finden 59
Lektion 5: Stimme, Rhythmus und Energie **60**
Aufbau von Lektion 5: Stimme, Rhythmus und Energie 61
Lektion 6: Präsenz, Selbstvertrauen und Verbindung **62**
Aufbau von Lektion 6: Präsenz, Selbstvertrauen und Verbindung 62
Lektion 7: Der Speech Jam **64**
Aufbau von Lektion 7: Der Speech Jam 64
Hauptthemen und Dauer 66
Lernergebnisse – Modul 66

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by
the European Union

Zusammenfassung

„Fight the Fright 2.0“ baut auf den Erfahrungen des Projekts „Fight the Fright“ auf und schlägt einen kreativen pädagogischen Ansatz vor, der theaterbasierte Methoden und realitätsnahe Szenarien nutzt, um junge Erwachsene mit wichtigen und übertragbaren Kompetenzen für ihre persönliche Entwicklung und Beschäftigungsfähigkeit auszustatten. Mit dem Ziel, die beruflichen Perspektiven zu verbessern und die aktive Eingliederung von arbeitslosen gefährdeten jungen Erwachsenen zu unterstützen, konzentriert sich das Projekt darauf, die Lernenden durch ansprechende und erfahrungsorientierte Theateraktivitäten und -techniken in den Bereichen zwischenmenschliche Kommunikation, Selbstermächtigung, Selbstwertgefühl und Fremdsprachenkompetenzen weiterzubilden.

Die Hauptziele des Projekts „Fight the Fright 2.0“ sind:

- Entwicklung von Schlüssel- und übertragbaren Kompetenzen, die sich auf das private und berufliche Leben junger Erwachsener auswirken – Fremdsprachenkompetenzen
- , zwischenmenschliche Kommunikation, Selbstermächtigung und Selbstwertgefühl
- die Einbindung von Theatertechniken in den Unterricht zur Vermittlung von Fähigkeiten und Kompetenzen zu stärken
- Verbesserung der Lernleistung
- die Beschäftigungsfähigkeit zu steigern und die beruflichen Perspektiven junger Erwachsener zu verbessern
- Modernisierung des Bildungs- und Ausbildungsangebots für erwachsene Lernende
- Erweiterung der Kompetenzen von Erwachsenenbildnern und Mitarbeitern, um junge Erwachsene zum Lernen zu motivieren
- Die Kompetenzen von Erwachsenenbildnern stärken, um junge Erwachsene im Bereich der effektiven Kommunikation weiterzubilden

Das Projekt richtet sich an zwei Hauptzielgruppen. Die erste umfasst **Fachkräfte der Erwachsenenbildung – Trainer, Pädagogen und Lehrkräfte –,** die mit innovativen Lehrmitteln und Methoden ausgestattet werden. Die zweite, zentrale Zielgruppe umfasst **benachteiligte junge Erwachsene**, die **von Arbeitslosigkeit bedroht sind**, insbesondere diejenigen, die mit sozioökonomischen Hindernissen, einem niedrigen Bildungsniveau, begrenzten Beschäftigungsmöglichkeiten oder Herausforderungen im Zusammenhang mit Migration, Sprache und kultureller Integration konfrontiert sind.

Die in dieser *Broschüre* entwickelten Inhalte richten sich an die erste Zielgruppe – **Fachkräfte der Erwachsenenbildung** – und zielen darauf ab, sie bei ihrer Arbeit zu unterstützen, jungen Erwachsenen mithilfe drama-basierter pädagogischer Ansätze grundlegende Kommunikationsfähigkeiten zu vermitteln.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

1. Einleitung

1.1. Zweck der Broschüre

Effektive Kommunikation ist eine der wertvollsten Kompetenzen sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben – insbesondere für junge Erwachsene, die in den Arbeitsmarkt eintreten oder dort verbleiben möchten. Vor allem das öffentliche Sprechen stellt für viele Lernende eine besondere Herausforderung dar, insbesondere wenn es in einer Fremdsprache erfolgt. Angst vor dem Sprechen, geringes Selbstvertrauen und Sprachangst wirken oft als Hindernisse für Ausdruck, Engagement und Erfolg.

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projekts „Fight the Fright 2.0“ erstellt, das auf dem Erbe der ursprünglichen „Fight the Fright“-Initiative aufbaut. Das Projekt stellt einen kreativen, lernerzentrierten Ansatz vor, der theaterbasierte Methoden und realistische Szenarien nutzt, um jungen Erwachsenen dabei zu helfen, die Angst vor dem öffentlichen Sprechen zu überwinden und gleichzeitig ihre Kommunikationsfähigkeiten zu stärken. Die Broschüre richtet sich speziell an Fachkräfte in der Erwachsenenbildung – Trainer, Pädagogen und Lehrer – und bietet strukturierte Anleitungen sowie einsatzbereite Hilfsmittel zur Förderung der Fähigkeiten zum öffentlichen Sprechen in einer Fremdsprache.

Der Hauptzweck dieser Broschüre ist es:

- Pädagogen mit innovativen, praktischen Strategien auf der Grundlage der Theaterpädagogik auszustatten;
- einen strukturierten Rahmen für die Entwicklung wichtiger Kommunikationskompetenzen zu bieten;
- alltagsnahe Szenarien und Übungen bereitzustellen, die darauf abzielen, Selbstvertrauen, Klarheit und Sprachgewandtheit aufzubauen;
- Zur persönlichen und beruflichen Entwicklung junger Erwachsener beitragen, insbesondere jener, die von sozialer Ausgrenzung und Arbeitslosigkeit bedroht sind.

Die Broschüre ist in vier zentrale Themenbereiche unterteilt:

1. **Verbale Kommunikation**
2. **Nonverbale Kommunikation**
3. **Effektives und mitreißendes Sprechen**
4. **Strategien zur Überwindung von Angst und Unsicherheit**

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Jeder Abschnitt verbindet kurze theoretische Einblicke mit **sieben neuen praktischen Übungen oder realistischen Szenarien** sowie ausgewählten Materialien aus dem ersten *„Fight the* Fright“-Projekt. Die Aktivitäten sind so konzipiert, dass sie anpassungsfähig, interaktiv und ansprechend sind – und schaffen so einen sicheren Raum, in dem die Lernenden erkunden, sich präsentieren, reflektieren und wachsen können.

Letztendlich dient diese Broschüre als praktische Ressource, um Pädagog*innen dabei zu unterstützen, transformative Lernerfahrungen zu vermitteln, die nicht nur die Kommunikation in einer Fremdsprache verbessern, sondern junge Erwachsene auch mit dem Selbstvertrauen und der Resilienz ausstatten, die sie benötigen, um im Leben und im Beruf erfolgreich zu sein.

1.2. So nutzen Sie diese Broschüre

Diese Broschüre ist in vier Module unterteilt. Jedes Modul umfasst sieben praktische Übungen oder realitätsnahe Szenarien.

Zu jedem Thema gibt es eine Einführungsstunde von etwa 45 Minuten Dauer, gefolgt von realistischen Szenarien für das Erfahrungslernen.

Insgesamt bietet die Broschüre 24 Stunden an Aktivitäten.

Obwohl die Module thematisch miteinander verbunden sind, müssen sie nicht in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt werden. Auch die praktischen Übungen sind unabhängig voneinander – jede realitätsnahe Simulation oder Aufgabe steht für sich allein und hängt nicht vom Abschluss der vorherigen ab. In Fällen, in denen empfohlen wird, eine Übung nach der anderen zu absolvieren, ist dies in der Broschüre deutlich gekennzeichnet.

2. Hintergrund

2.1. Die Bedeutung von Fähigkeiten im öffentlichen Sprechen

Öffentliches Sprechen ist mehr als nur die Fähigkeit, vor einem Publikum zu sprechen – es ist eine wichtige Lebenskompetenz, die prägt, wie Menschen Ideen ausdrücken, andere beeinflussen und sich in sozialen und beruflichen Umgebungen einbringen. Für junge Erwachsene, die sich auf den Einstieg ins Berufsleben vorbereiten, sind

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

ausgeprägte Fähigkeiten im öffentlichen Sprechen eng mit Selbstvertrauen, Beschäftigungsfähigkeit und der Fähigkeit verbunden, sich an unterschiedliche Kommunikationskontexte anzupassen.

In der heutigen schnelllebigen, vernetzten Welt wird es immer wichtiger, klar, überzeugend und zielgerichtet sprechen zu können – insbesondere in einer Fremdsprache. Ob bei einem Vorstellungsgespräch, einer Projektpräsentation oder der Teilnahme an einer Gruppendiskussion: Junge Erwachsene müssen in der Lage sein, ihre Gedanken klar und selbstbewusst zu artikulieren. Für diejenigen, die mit zusätzlichen Hindernissen wie sozioökonomischen Benachteiligungen, geringem Selbstwertgefühl oder Sprachangst konfrontiert sind, kann die Entwicklung dieser Fähigkeiten eine transformative Wirkung haben.

Das öffentliche Sprechen fördert zudem wichtige Soft Skills wie aktives Zuhören, Empathie und Anpassungsfähigkeit. Es ermutigt den Einzelnen, kritisch zu denken, seine Gedanken logisch zu ordnen und effektiv auf unterschiedliche Zuhörer einzugehen. Vor allem bietet es Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung und hilft den Lernenden, ihre eigene Stimme zu entdecken und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

2.2. Warum Theatertechniken?

Theatertechniken bieten einen dynamischen und erfahrungsorientierten Lernansatz, der über traditionelle Unterrichtsmethoden hinausgeht. Verwurzelt in aktiver Teilnahme, Kreativität und emotionalem Engagement schafft das Theater einen sicheren Raum, in dem Lernende sich ausdrücken, Risiken eingehen und auf sinnvolle Weise mit Sprache und Kommunikation experimentieren können.

Aus pädagogischer Sicht steht das Theater im Einklang mit den Grundprinzipien des Erfahrungslernens, der lernerzentrierten Bildung und konstruktivistischer Ansätze, die sich alle in der Erwachsenenbildung als wirksam erwiesen haben. Anstatt Informationen passiv aufzunehmen, werden die Lernenden zu aktiven Teilhabern ihrer eigenen Entwicklung – sie sprechen, bewegen sich, improvisieren, arbeiten zusammen und reflektieren in Echtzeit.

Drama-Techniken sind besonders wertvoll im Zusammenhang mit öffentlichen Reden und dem Erlernen von Fremdsprachen. Sie helfen, Leistungsangst abzubauen, indem sie zum Spiel, zur Spontaneität und zum Humor anregen. Durch Rollenspiele, Geschichtenerzählen und Improvisation üben die Lernenden reale Kommunikationssituationen in einer entspannten, unterstützenden Umgebung. Sie bauen Selbstvertrauen auf, verbessern ihre verbale und nonverbale Kommunikation und lernen, durch Verkörperung und Wiederholung mit Ängsten umzugehen.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Darüber hinaus fördert das Theater die Entwicklung von Soft Skills – wie Teamarbeit, Empathie, Anpassungsfähigkeit und emotionale Intelligenz –, die alle für die Beschäftigung und soziale Integration von großer Bedeutung sind. Es bietet Möglichkeiten zur persönlichen Transformation, indem es den Lernenden ermöglicht, verschiedene Rollen und Perspektiven zu erkunden, einschränkende Überzeugungen in Frage zu stellen und ihre authentische Stimme zu finden.

Für junge Erwachsene, die mit Hindernissen bei der Arbeitssuche konfrontiert sind, bieten Theatertechniken ein einzigartiges und befähigendes Instrumentarium, um ihr Potenzial zu entfalten, ihre Sprachfähigkeiten zu verbessern und ihre Bereitschaft für berufliche und persönliche Herausforderungen zu stärken.

2.3. Kurzer Rückblick auf relevante Ergebnisse des FtF-Projekts

Das ursprüngliche *„Fight the* Fright"-Projekt entwickelte wichtige Ressourcen, die in die Konzeption von „Fight the Fright 2.0" einflossen. Diese Ergebnisse führten theaterbasierte Ansätze zur Förderung der Entwicklung von Fähigkeiten zum öffentlichen Sprechen in einer Fremdsprache ein und stehen weiterhin als ergänzendes Material zur Verfügung.

Take the Stage

Ein Lehrplan zur Entwicklung von Fähigkeiten im öffentlichen Sprechen unter Verwendung von Theatertechniken. Er umfasst strukturierte Lernmaterialien, praktische Aktivitäten und videobasierte Ressourcen zu Kernthemen wie verbaler und nonverbaler Kommunikation, Storytelling und Strategien zum Umgang mit Redeangst. Ein „Take the Stage"-Lehrplan für alle Themen ist auf der Projekt-Webseite zu finden: https://fight-the-fright.eu/local/staticpage/view.php?page=outputs

Set the Scene

Ein methodischer Leitfaden für Erwachsenenbildner zur Anwendung von Theatertechniken im Unterricht. Er unterstützt Trainer dabei, ansprechende, lernerzentrierte Aktivitäten durchzuführen. Den vollständigen Leitfaden finden Sie unter dem direkten Link: https://fight-the-fright.eu/ied-files/outputs/IO2_Set-the-Scene_EN.pdf

Kommen Sie online

Eine frei zugängliche Online-Plattform mit Projektmaterialien und Lernressourcen für Lehrende und Lernende. Die Online-Plattform ist über den folgenden Link erreichbar: https://fight-the-fright.eu/

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

Modul 1: Verbale Kommunikation

Hauptthemen und Dauer

Im Rahmen von *Modul 1: Verbale Kommunikation* lernen die Teilnehmer Fähigkeiten in folgenden Bereichen kennen und entwickeln diese weiter: aktives Zuhören, Zusammenhalt und Kohärenz, Klarheit, Überzeugungskraft, emotionaler Tonfall und logische Argumentation.

Modul 1 umfasst einen Unterrichtsplan für die Einführungsstunde sowie Leitlinien und Unterrichtsmaterialien für 6 Stunden (360 Minuten) Präsenzunterricht mit Übungen und realistischen Szenarien.

Lernergebnisse – Modul

Wissen:

- die Merkmale effektiver verbaler Kommunikation aufzählen und beschreiben
- die Merkmale klarer verbaler Kommunikation aufzählen und beschreiben
- negative Aspekte und Folgen schlechter Kommunikation erkennen
- beschreiben Sie, wie wichtig gute Zuhörfähigkeiten sind, um ein guter
- Kommunikator
- beschreiben Sie die Bedeutung von Emotionen in der Kommunikation
- vergleiche den Zusammenhang zwischen logischer Argumentation und emotionalem Tonfall

Fähigkeiten:

- Richtlinien für aktives Zuhören anwenden
- die gesprochene Äußerung an das Publikum anpassen
- eine überzeugende Rede zu einem ausgewählten Thema verfassen
- stichhaltige Argumente zur Verteidigung eines bestimmten Themas/einer bestimmten Haltung/Meinung vorbringen
- in der Kommunikation ein ausgewogenes Verhältnis von emotionalen und logischen Argumenten nutzen

Einstellungen:

- gestiegenes Bewusstsein für die Bedeutung guter verbaler Kommunikation
- Fähigkeiten für das öffentliche Sprechen in privaten und beruflichen Kontexten
- größere Toleranz gegenüber den Gedanken, Meinungen und Einstellungen anderer
- gestärktes Selbstvertrauen beim Sprechen vor Fremden

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 1: Willkommen bei der verbalen Kommunikation

Lernziele:

- Verstehen, was eine Rede klar und wirkungsvoll macht
- Die Bedeutung der Struktur beim öffentlichen Sprechen erkennen
- Über die eigenen Gewohnheiten in der verbalen Kommunikation nachdenken

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Bereiten Sie 3–5 einfache Redethemen vor (z. B. „Mein Lieblingsort“, „Eine schwierige Situation“, „Ein Hobby, das mir Spaß macht“)
- Bereiten Sie Folien vor, die die grundlegende Struktur einer Rede erläutern (Einleitung – Kernbotschaft – Schluss)
- Bereiten Sie ein Flipchart oder Whiteboard zum Sammeln von Ideen vor
- Sorgen Sie für eine sichere und unterstützende Lernumgebung

Dauer: 45 Minuten

Aufbau von Lektion 1: Willkommen bei der verbalen Kommunikation

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
10’	**Aufwärmübung: „One-Minute Chaos“** – Der Trainer fordert die Teilnehmer auf, eine Minute lang ohne Vorbereitung über ein zufällig zugewiesenes Thema zu sprechen. Das Ziel ist nicht die Leistung, sondern das Bewusstsein dafür, wie wir sprechen. Nach jedem Vortrag leitet der Trainer eine kurze Reflexion an: • War die Botschaft klar?	Erfahrungsorientiertes Lernen	Themenkarten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Konnten wir der Struktur folgen? • Was machte es schwer oder leicht zu verstehen? Der Trainer betont, dass unklare Sprache in dieser Phase normal und Teil des Lernprozesses ist.		
15’	**Mini-Vortrag:** Was macht Sprache wirkungsvoll? Der Trainer stellt die Schlüsselelemente einer wirkungsvollen verbalen Kommunikation vor: • klare Struktur (Einleitung – Hauptteil – Schluss) • logischer Gedankengang • Verwendung von Verbindungswörtern • Bewusstsein für das Publikum Anhand kurzer Beispiele aus der Praxis sollte veranschaulicht werden, wie eine klare Struktur das Verständnis verbessert.	Kurzer Vortrag + Diskussion	Folien
10’	Reflexion in Kleingruppen: Die Teilnehmer diskutieren in Kleingruppen: • Was macht einen Redner leicht verständlich? • Was macht einen Redner unverständlich? Jede Gruppe nennt 3–5 wesentliche Merkmale und teilt diese der Klasse mit. .	Gruppendis-kussion	Flipchart
10’	**Zusammenfassung:** Der Trainer fasst die wichtigsten Punkte zusammen: • Klarheit • Struktur • Übergänge	Plenum	Zusammen-fassung der Folien

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Fokus auf das Publikum Die Teilnehmer werden gebeten, einen Aspekt zu nennen, den sie verbessern möchten.		

Tipp für den Trainer: Halten Sie die Theorie kurz und prägnant. Der Schwerpunkt liegt auf Bewusstseinsbildung und Aktivierung.

Lektion 2: Die Rede aufbauen

Lernziele:

- Ideen logisch strukturieren
- Das Format „Einleitung – Hauptteil – Schluss“ üben

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Themenkarten vorbereiten, die dem Niveau der Teilnehmer entsprechen
- Eine einfache Strukturvorlage vorbereiten (Einleitung – Hauptteil – Schluss)
- Bereiten Sie eine kurze Musterrede als Beispiel vor
- Bereiten Sie eine Checkliste für das Feedback vor

Dauer: 40 Minuten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 2: Die Rede erstellen

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
5’	Einführung: Der Trainer stellt eine einfache und klare Struktur für kurze Reden vor und veranschaulicht diese anhand eines Beispiels. Anschließend erhalten die Teilnehmer ein Thema und werden gebeten, eine kurze Rede unter Verwendung der Struktur vorzubereiten: • Einleitung: Das Thema vorstellen • Hauptteil: 2–3 Kernpunkte präsentieren • Schluss: Zusammenfassen oder eine abschließende Botschaft vermitteln Der Fokus liegt auf Klarheit, nicht auf Perfektion. .	Angeleiteter Unterricht	Folien – Flipchart oder Whiteboard
10’	Die Teilnehmer halten ihre Rede zu zweit. Die Zuhörer achten auf: • Klarheit der Botschaft • Struktur • Kernaussage Sie geben strukturiertes Feedback unter Verwendung einfacher Leitfragen: • „Ich habe verstanden, dass …“ • „Ich war verwirrt, als …“	Einzelarbeit	Themenkarten, Papier, Stifte
15’	Präsentation zu zweit: Jeder Teilnehmer hält anhand seiner Gliederung eine zweiminütige Kurzrede. Der Partner hört zu und notiert: Klarheit, Struktur, Kernaussage. Dann werden die Rollen getauscht.	Paararbeit, Erfahrungslernen	Mini-Checkliste für Feedback
8	Peer-Feedback: Die Partner geben strukturiertes Feedback: • War die Botschaft klar? • Gab es eine logische Reihenfolge? • Hat der Redner die wichtigsten Punkte zusammengefasst?	Feedback von den Partnern	Checkliste

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

2’	Zusammenfassung: Der Trainer sammelt 2–3 Erkenntnisse, bekräftigt Struktur und Wegweiser.	Zusammen-fassung im Plenum	

Tipps für den Trainer:

- Ermutigen Sie zur Verwendung von Verbindungswörtern (Erstens, Außerdem, Allerdings, Zusammenfassend). Halten Sie das Feedback konkret: „Ihre Kernaussage war… / Ich habe den Faden verloren, als…“.

Lektion 3: Die Verbindungswort-Herausforderung

Lernziele:

- Verbesserung der Kohäsion im Sprechen
- Verknüpfungswörter aktivieren

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Verbindungskarten oder eine Liste vorbereiten (z. B. jedoch, daher, zum Beispiel)
- Beispielsätze vorbereiten
- Eine kurze Referenzliste mit den wichtigsten Verbindungswörtern vorbereiten

Dauer: 40 Min.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 3: Die Konnektoren-Herausforderung

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
5'	Aufwärmübung: Der Trainer erklärt, wie Verbindungswörter die Kohärenz und den Sprachfluss verbessern, und demonstriert deren Verwendung anhand eines kurzen Beispiels. Die Teilnehmer üben zunächst, Sätze mit Verbindungswörtern zu bilden. Anschließend integrieren sie Verbindungswörter in eine kurze Sprechaufgabe. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Sprachflusses, nicht auf grammatikalischer Korrektheit. .	Demonstration	Folie mit Verbindungs-wörtern
10'	Übung zu Verbindungswörtern: Die Teilnehmer ziehen 6 Karten mit Verbindungswörtern (z. B. jedoch, daher, zum Beispiel…). Sie bilden 6 Sätze zu einem Thema unter Verwendung der Verbindungswörter.	Einzelarbeit	Verbindungs-karten, Papier
15	Sprechen zu zweit: Die Teilnehmer halten eine 90-sekündige Rede, die mindestens 5 Verbindungswörter enthält. Der Partner markiert die verwendeten Verbindungswörter und notiert den Redefluss. Dann werden die Rollen getauscht.	Beobachtung der Partnerarbeit	Checkliste für Verbindungs-wörter
10'	Nachbesprechung: Der Trainer moderiert die Reflexion: ● Welche Verbindungswörter waren leicht zu verwenden? ● Welche waren schwierig? ● Haben die Verbindungswörter die Verständlichkeit verbessert? Die Teilnehmer wählen 2–3 Verbindungswörter aus, die sie bei zukünftigen Aufgaben aktiv einsetzen möchten.	Geführte Diskussion	Folie / Flipchart / Whiteboard
2'	Zusammenfassung: „Wählen Sie 3 Verbindungswörter aus, die Sie beim nächsten Mal verwenden werden."	Reflexion	

Tipps für den Trainer:

- Korrigieren Sie behutsam; konzentrieren Sie sich auf den Sprachfluss, nicht auf grammatikalische Perfektion.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 4: Logische vs. emotionale Argumente

Lernziele:

- Zwischen emotionaler Ansprache und logischer Argumentation unterscheiden
- Üben von Überzeugungstechniken

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Einfache Diskussionsthemen vorbereiten
- Beispiele für logische vs. emotionale Argumente vorbereiten
- Feedback-Bogen vorbereiten

Dauer: 45 Minuten

Aufbau von Lektion 4: Logische vs. emotionale Argumente

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
5'	Einführung: Der Trainer erklärt den Unterschied zwischen: • logischer Argumentation (Fakten, Struktur) • emotionale Argumentation (persönlicher Bezug, Tonfall) Die Teilnehmer bereiten ein kurzes Argument vor und präsentieren es zweimal: • einmal logisch • einmal emotional	Mini-Vortrag	Folien, Whiteboard
10'	Vorbereitung: Die Teilnehmer wählen/erhalten ein leichtes Diskussionsthema (z. B. Online-Lernen vs. Präsenzunterricht). Sie bereiten 3 logische Argumente vor.	Einzelarbeit	Themenkarten
15'	Runde 1 (logisch): In Zweiergruppen halten die Teilnehmer eine zweiminütige Argumentation, wobei sie ausschließlich logische Strukturen verwenden. Der Partner bewertet Klarheit und Struktur. Rollenwechsel.	Paararbeit	Feedback-Bogen

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10	Runde 2 (emotional): Gleiches Thema, nun mit Betonung auf emotionalem Tonfall und persönlicher Relevanz (weiterhin respektvoll). Rollenwechsel.	Paararbeit, Erfahrungslernen	Feedbackbogen
5	Nachbesprechung: Die Teilnehmer reflektieren: • Welcher Ansatz war überzeugender? • Wann sollte welcher Ansatz verwendet werden? Der Trainer betont, dass effektive Kommunikation oft beides kombiniert.	Gruppendis-kussion	Anregungen auf den Folien

Tipps für den Trainer:

- Halten Sie die Themen „harmlos“; vermeiden Sie polarisierende politische Themen.

Lektion 5: Der Elevator Pitch

Lernziele:

- Sich prägnant und klar ausdrücken
- Sich selbstbewusst präsentieren

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Vorlage für den Pitch vorbereiten
- Beispiel-Pitch vorbereiten
- Feedback-Kriterien vorbereiten

Dauer: 60 Minuten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 5: Der Elevator Pitch

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
15’	Der Trainer stellt das Konzept des Elevator Pitch vor und erläutert dessen Aufbau. Die Teilnehmer bereiten eine kurze Selbstpräsentation vor, die sich auf folgende Punkte konzentriert: • wer sie sind • was sie können • was sie wollen Der Schwerpunkt liegt auf Klarheit und Selbstsicherheit.	Angeleitete Anleitung	Folie: Struktur des Pitches
10’	Entwurf: Die Teilnehmer schreiben 4 Abschnitte: Wer ich bin / Was ich kann / Belege / Was ich will.	Einzelarbeit	Pitch-Vorlage
20’	Die Teilnehmer arbeiten in Dreiergruppen: • Sprecher • Zuhörer • Beobachter Beobachter achten auf: • Klarheit • Struktur • Selbstvertrauen Nach dem Feedback verbessern die Teilnehmer einen Schlüsselsatz und wiederholen den Pitch.	Übung in kleinen Gruppen	Feedback-Karten
10’	Verbesserungsrunde: Jeder Teilnehmer überarbeitet EINEN Satz, um ihn prägnanter zu gestalten, und wiederholt den Pitch.	Iteration	
5	Zusammenfassung: „Beste Einleitungen“ und „beste Schlusssätze“ vorstellen.	Austausch im Plenum	Flipchart / Whiteboard

Tipps für den Trainer: Achten Sie auf eine einfache Sprache und eine klare „Frage“.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 6: Vereinfachen

Lernziele:

- Passen Sie die Sprache an das Publikum an
- Üben Sie Klarheit

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Liste mit Begriffen vorbereiten
- Rollenkarten vorbereiten (Kind / Fachkraft)
- Reflektionsfragen vorbereiten

Dauer: 45 Minuten

Aufbau von Lektion 6: Vereinfachen

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
5'	Einführung: „Klarheit = Anpassung." Erläutern Sie den Wechsel der Zielgruppen. Die Teilnehmer erklären ein Konzept zweimal: • einmal einem „Kind" • einmal einem „Fachmann" Ziel ist es, Sprache und Komplexität an das Publikum anzupassen.	Kurzvortrag	Folie / Whiteboard
10'	Aufgabeneinteilung: Jeder Teilnehmer wählt ein Thema (z. B. KI, Recycling, Krankenversicherung) und bereitet 3 Kernpunkte vor.	Einzelarbeit	Konzeptliste
15'	Präsentation zu zweit: Erkläre das Konzept einem „Kind" (Partner übernimmt die Rolle). Anschließend einem „Fachmann" (Partner wechselt die Rolle).		Rollenkarten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

		Rollenspiel, Partnerarbeit	
10’	Nachbesprechung: Der Trainer fragt: • Was hat sich zwischen den beiden Versionen geändert? • Welche Version war klarer? • Was hat die Kommunikation effektiver gemacht?	Geführte Diskussion	Anregungen für die Nach-besprechung
5’	Zusammenfassung: Erstellen Sie eine persönliche „Klarheitsregel“ (z. B. kurze Sätze, Beispiele).	Reflexion	----

Tipps für den Trainer:

- Halten Sie die Geschichten kurz; vermeiden Sie sensible Enthüllungen.

Lektion 7: Struktur einer Geschichte

Lernziele:

- Anwendung der Erzählstruktur
- Das Engagement verbessern

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Vorlage für die Erzählstruktur vorbereiten
- Beispielgeschichte vorbereiten
- Feedbackbogen vorbereiten

Dauer: 45 Minuten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 7: Erzählstruktur

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
5’	Einleitung: Der Trainer stellt eine einfache Erzählstruktur vor: • Situation • Herausforderung • Handlung • Ergebnis Die Teilnehmer bereiten eine kurze Geschichte vor und erzählen sie anhand dieser Struktur.	Kurzvortrag	Folie / Whiteboard
10’	Vorbereitung: Die Teilnehmer wählen einen Moment aus dem wirklichen Leben aus (Arbeit, Vorstellungsgespräch, Konflikt, Erfolg). Gliederung in 4 Schritten.	Einzelarbeit	Story-Vorlage
20’	Geschichtenerzählen zu zweit: Jeder erzählt eine Geschichte (2–3 Min.). Notizen des Zuhörers: Struktur, Klarheit, Kernaussage. Rollen tauschen. Die Zuhörer achten auf: • Klarheit • Fluss • Einbindung Der Trainer hebt hervor, wie Struktur das Selbstvertrauen und die Wirkung verbessert.	Partnerarbeit, Beobachtung	Feedbackbogen
8’	Nachbesprechung: Welcher Teil war am stärksten/schwächsten? Wie wirkte sich die Struktur auf das Selbstvertrauen aus?	Diskussion	Anregungen
2’	Zusammenfassung: Ein Satz als Fazit: „Was ich möchte, dass das Publikum in Erinnerung behält.“	Reflexion	----

Tipps für den Trainer: Halten Sie die Geschichten kurz; vermeiden Sie sensible Enthüllungen.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 8: Die Übung zur klaren Botschaft

Lernziele:

- Füllwörter entfernen
- Präzision steigern

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Sprechimpulse vorbereiten
- Einfaches Beobachtungsblatt vorbereiten
- Timer vorbereiten

Dauer: 40 Minuten

Aufbau von Lektion 8: Die Übung „Die klare Botschaft“

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
5’	Einleitung: Erläutern Sie Füllwörter und „Botschaftsdisziplin“ (ein klarer Punkt).	Kurzvortrag	Folie / Whiteboard
10’	Runde 1: Die Teilnehmer halten eine kurze, spontane 1-minütige Rede. Beobachter zählen Füllwörter und identifizieren die Kernaussage. Anschließend wiederholen die Teilnehmer die Aufgabe und konzentrieren sich dabei darauf, • Füllwörter zu reduzieren • deutlicher zu sprechen • Pausen einzubauen	Partnerarbeit, Beobachtung	Hinweiskarten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	Mikro-Coaching: Der Sprecher identifiziert die beiden häufigsten Füllwörter und ersetzt sie durch Pausen.	Coaching	Schnell auf das Blatt
10’	Zweite Runde: Füllwörter um 50 % reduzieren. Wiederholung des Vortrags mit Fokus auf Pausen und einer klaren Botschaft. Beobachter vergleicht.	Übung, Wiederholung	Timer
5’	Nachbesprechung: Was hat sich verbessert? Wie haben Pausen die wahrgenommene Selbstsicherheit verändert? Der Trainer leitet die Reflexion an: • Was hat sich verbessert? • Wie haben Pausen die Verständlichkeit beeinflusst? • Wie beeinflusst Präzision das Selbstvertrauen?	Diskussion	Anregungen

Tipps für den Trainer:

- Loben Sie die Reduzierung, nicht die Perfektion; Stille ist ein Werkzeug.

Tipps für Trainer für das gesamte Modul 1

- Ermutigen Sie zu Fehlern – Sprachgewandtheit entsteht durch Experimentieren.
- Konzentrieren Sie sich auf Klarheit statt auf Perfektion.
- Verstärken Sie die Struktur wiederholt.
- Geben Sie konstruktives, konkretes Feedback.
- Nehmen Sie Sprachangst als etwas Normales hin.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Modul 2: Nonverbale Kommunikation

Hauptthemen und Dauer

Im Rahmen von *Modul 2: Nonverbale Kommunikation* lernen die Teilnehmer Fähigkeiten in Bezug auf Körperhaltung, Gestik, Mimik, Tonfall, Sprechtempo und Pausen kennen und entwickeln diese weiter.

Modul 2 umfasst einen Unterrichtsplan für die Einführungsstunde sowie Richtlinien und Unterrichtsmaterialien für 6 Stunden (360 Minuten) Präsenzunterricht mit Übungen und realistischen Szenarien.

Lernergebnisse – Modul

Wissen:

- die Auswirkungen nonverbaler Kommunikation auf die alltägliche Kommunikation beschreiben
- die Elemente der nonverbalen Kommunikation aufzählen und beschreiben
- die Bedeutung von Gesten, Körperhaltung, Mimik und paraverbaler Kommunikation während einer Rede beschreiben
- erkennen, dass Gesten je nach Kultur unterschiedliche Bedeutungen haben können

Fähigkeiten:

- verschiedene Elemente der nonverbalen Kommunikation einsetzen, um die Art und Weise, wie eine verbale Botschaft vermittelt wird, auf den Gesprächspartner abzustimmen
- während des Sprechens angemessene Gesten einsetzen
- Emotionen anhand des Gesichtsausdrucks einer Person erkennen
- interkulturelle Kompetenzen verbessern

Einstellungen:

- ein gesteigertes Bewusstsein für die Bedeutung nonverbaler Kommunikation beim Halten einer Rede
- größeres Bewusstsein für die eigene nonverbale Kommunikation
- mehr Einfühlungsvermögen für die Emotionen anderer Menschen
- größere Toleranz gegenüber den Gedanken, Meinungen und Einstellungen anderer
- mehr Selbstvertrauen beim Sprechen vor anderen

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 1: Einführungslektion: Willkommen in der Welt der nonverbalen Kommunikation!

Lernziele:

- Die Bedeutung nonverbaler Kommunikation im täglichen Umgang erkennen
- Verschiedene Arten nonverbaler Signale zu identifizieren
- Reflektieren, wie Körpersprache, Mimik und Tonfall die Kommunikation beeinflussen
- Das Selbstbewusstsein für die eigenen nonverbalen Signale stärken

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Erstellen Sie eine kurze Liste mit einfachen Beispielen für nonverbale Kommunikation (z. B. Gesten, Mimik, Körperhaltung)
- Bereiten Sie eine Folie oder ein Flipchart mit den wichtigsten Konzepten der nonverbalen Kommunikation vor (z. B. Blickkontakt, Tonfall, Körpersprache)
- Bereiten Sie eine Reihe kurzer Sätze oder Emotionen für Partnerübungen vor (z. B. „Es tut mir leid“, „Ich bin verwirrt“, „Komm her“)
- Stellen Sie sicher, dass im Raum genügend Platz für Bewegungsübungen vorhanden ist
- Bereiten Sie Materialien für die Gruppenarbeit vor (Flipchart, Stifte oder Whiteboard)
- Schaffen Sie eine sichere und unterstützende Lernumgebung, in der sich die Teilnehmenden wohlfühlen und sich frei äußern können

Dauer: 45 Min.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 1: Einführung in die nonverbale Kommunikation

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
10’	**Aufwärmübung: Die Kraft der Körpersprache** Der Trainer bittet die Teilnehmer, aufzustehen, sich im Raum zu verteilen und den Anweisungen so schnell wie möglich zu folgen . Neben den verbalen Anweisungen führt der Trainer die Bewegungen gemeinsam mit den Teilnehmern aus. Die Anweisungen lauten: **1. Berühren Sie Ihre Nase.** **2. Setz dich hin.** **3. Steh auf.** **4. Springe.** **5. Klatsche in die Hände.** **6. Berühre deinen Kopf.** **7. Mach eine Kniebeuge.** **8. Mit den Füßen stampfen.** **9. Dreh dich um.** **10. Berühre deinen Mund.** (Während er das sagt, berührt der Trainer stattdessen seine NASE.) Anschließend fragt der Trainer Folgendes: ● *Worauf hast du geachtet – auf die Körpersprache oder auf die verbalen Anweisungen? Warum?* ● *Wie hast du reagiert, als die verbale Anweisung und die Geste voneinander abwichen? War das verwirrend für dich?* ● *Sind Sie sich der Auswirkungen nonverbaler Kommunikation auf die Kommunikation im Allgemeinen bewusst? Können Sie einige Beispiele nennen?* ● *Wissen Sie, wie viel Prozent der Kommunikation nonverbal sind? (Laut Mehrabian sind es mehr als 90 %.)* Der Trainer erklärt, dass der Schwerpunkt dieses Moduls auf nonverbaler Kommunikation und ihrer Bedeutung	Plenumstätigkeit Diskussion	

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	in der Alltagskommunikation und bei öffentlichen Reden. Der Trainer betont, dass nonverbale Kommunikation eine bedeutende Rolle in der Alltagskommunikation spielt, da sie die Art und Weise beeinflusst, wie wir die Botschaft einer anderen Person Botschaft.		
15'	**Kurzvortrag: Was ist nonverbale Kommunikation?** Der Trainer schreibt *„Was ist nonverbale Kommunikation?"* an die Tafel, und die Teilnehmer sollen Begriffe nennen, die sie mit nonverbaler Kommunikation verbinden, wobei der Trainer ihre Antworten an die Tafel schreibt. Schlüsselbegriffe: ● Mimik ● Gesten ● Körperhaltung und Körperbewegungen ● Augenkontakt ● Stimmlage (Vokalik) ● Persönlicher Raum (Proxemik) ● Aussehen und Kleidung	Kurzvortrag, moderierte Diskussion	Whiteboard/Flipchart zum Notieren
10'	**Aktivität: „Sag es ohne Worte" (Paararbeit)** Die Teilnehmer arbeiten zu zweit. Einer drückt einen Satz aus (z. B. „Es tut mir leid", „Komm her", „Ich bin verwirrt"), wobei er ausschließlich nonverbale Kommunikation verwendet. Der Partner errät die Botschaft. Die Rollen werden getauscht. Nachbesprechung: • Welche Hinweise haben dir geholfen, die Botschaft zu verstehen? • Wie hat es sich angefühlt, ohne Worte zu kommunizieren?	Partnerarbeit	Vorbereitete Satzkarten (oder Folie)
10'	**Gruppenreflexion: Nonverbale Kommunikation im Alltag** Die Teilnehmer diskutieren in kleinen Gruppen: • Hast du jemals jemanden aufgrund seiner Körpersprache missverstanden? • Wie bewusst sind Sie sich Ihrer eigenen nonverbalen Signale? • Wie beeinflusst Kultur die nonverbale Kommunikation? Die Gruppen teilen ihre wichtigsten Erkenntnisse mit der gesamten Gruppe.	Diskussion in kleinen Gruppen, Austausch unter Gleichaltrigen	

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 1: Einführung in die nonverbale Kommunikation

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
10’	**Aufwärmübung: „Sag es ohne Worte“** Die Teilnehmer arbeiten zu zweit daran, Sätze ausschließlich mit nonverbalen Mitteln (Gesten, Mimik) auszudrücken. Der Trainer erstellt eine Liste mit einfachen emotionalen oder alltäglichen Sätzen (z. B. „Es tut mir leid“, „Ich bin stolz auf dich“, „Ich bin verwirrt“, „Komm her“). Die Teilnehmer bilden Paare. Ein Teilnehmer erhält einen zufälligen Ausdruck und muss diesen ausschließlich durch nonverbale Kommunikation (Mimik, Gestik, Körperhaltung) ausdrücken. Sein Partner versucht zu erraten, was die Botschaft ist. Nach ein oder zwei Runden werden die Rollen getauscht. **Fragen zur Nachbesprechung:** Zum Abschluss stellt der Trainer folgende Fragen: ● Wie leicht oder schwer war es, die Botschaft zu erraten? ● Welche Hinweise haben euch geholfen, sie zu verstehen? ● Wie hat es sich angefühlt, ohne Worte zu kommunizieren?	Partnerarbeit, Erfahrungslernen, Beobachtung	Liste mit kurzen emotionalen Sätzen, ausgedruckt oder angezeigt (z. B. „Es tut mir leid“, „Ich freue mich“)
10’	**Gruppenreflexion: „Stille Botschaften im Alltag“** Teile die Teilnehmenden in kleine Gruppen (3–4 Personen) ein. Gib ihnen folgende Diskussionsanregungen: ● Haben Sie jemals jemanden aufgrund seiner Körpersprache missverstanden? ● Ist euch bewusst, was eure eigene Körpersprache vermittelt? ● Wie beeinflusst Kultur die Körpersprache? Bitten Sie nach 5 Minuten Diskussion 2–3 Freiwillige, die wichtigsten Punkte ihrer Gruppe vorzustellen.	Diskussion in kleinen Gruppen, Austausch unter Gleichaltrigen	Reflexionsfragen (auf Folie oder Handout), Flipchartpapier oder Haftnotizen

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

			für wichtige Punkte
10’	**Zusammenfassung & Wichtige** Der Trainer fasst die wichtigsten behandelten Punkte zusammen: ● Der Großteil unserer Kommunikation ist nonverbal ● Nonverbale Signale können gesprochene Worte verstärken oder ihnen widersprechen ● Das Verständnis nonverbaler Kommunikation verbessert Beziehungen und das öffentliche Sprechen Bitten Sie die Teilnehmer, eine neue Erkenntnis oder eine Überraschung zu nennen. (Optional) Geben Sie eine Hausaufgabe: Beobachten Sie eine Interaktion in der Öffentlichkeit und notieren Sie drei nonverbale Signale sowie deren mögliche Bedeutung.	Zusammenfassung mit der gesamten Gruppe, Zusammenfassung durch den Moderator	Zusammenfassungsfolie, optional: ausgedrucktes Blatt mit Hausaufgabenanweisungen

Lektion 2: Schweigen in der Öffentlichkeit

Lernziele:

- Erkunden, wie Bedeutung nonverbal vermittelt werden kann
- Die Fähigkeit verbessern, Körpersprache, Gesten und Mimik einzusetzen
- Ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie nonverbale Botschaften von anderen wahrgenommen werden
- Über die Rolle nonverbaler Signale in der interkulturellen Kommunikation nachdenken

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Bereiten Sie kleine Zettel mit verschiedenen Szenario-Anregungen vor (siehe Beispiele unten)
- Bereiten Sie einen offenen Raum vor, in dem sich die Teilnehmer frei bewegen können
- Optional: Präsentation für die anschließende Diskussion über kulturelle Gesten

Dauer: 30 Min.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 2: Schweigen in der Öffentlichkeit

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
5’	**Einführung & Aufwärmphase** Der Trainer versammelt die Gruppe und stellt das Thema der Aktivität vor: **„Heute werden wir untersuchen, wie wir ohne Worte kommunizieren. Im Alltag sagen unsere Mimik, unsere Körperhaltung und unsere Gesten oft mehr als Worte – besonders wenn wir nervös oder unsicher sind oder vor anderen präsentieren. Wir werden nun verschiedene Situationen nachspielen, ohne ein einziges Wort zu sagen.“** Zur Einleitung stellt der Trainer Fragen: ● „Habt ihr jemals jemanden allein aufgrund seines Gesichtsausdrucks falsch verstanden?“ ● „Können wir mit Worten lügen, aber mit unserem Körper die Wahrheit sagen?“ Der Trainer erklärt, dass die Teilnehmer in Gruppen arbeiten und stumme Szenen aufführen werden, wobei sie ausschließlich nonverbale Kommunikation verwenden.	Diskussion in kleinen Gruppen, Austausch unter den Teilnehmern	Diskussionsfragen auf den Folien
2–3’	**Gruppenbildung und Zuweisung von Szenarien** Teilen Sie die Teilnehmer in Gruppen von 3–4 Personen auf. Jede Gruppe zieht eine Szenariokarte aus einer Schachtel oder einem Hut. Sie dürfen das gezogene Szenario keiner anderen Gruppe zeigen, beschreiben oder kommentieren. Beispiele für Szenario-Anregungen: ● Sie kommen zu spät zu einem Vorstellungsgespräch und möchten sich ohne Worte entschuldigen. ● Sie versuchen, in einem Land, in dem niemand Ihre Sprache versteht, um Hilfe zu bitten. ● Zwei Freunde versöhnen sich nach einem unangenehmen Streit. ● Du sagst deinem Freund (heimlich), dass sein Verhalten andere stört. ● Du versuchst, jemanden aufzumuntern, der in einem Wartezimmer traurig aussieht. Teilen Sie jeder Gruppe mit, dass sie 5 Minuten Zeit hat, ihre Szene vorzubereiten, und 1–2 Minuten, um sie vorzuführen.	Anleitung	Ausgedruckte Szenariokarten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Triner erklärt, dass die Teilnehmer bei der Vorbereitung und bei der Präsentation keine Worte verwenden dürfen, sondern nur nonverbale Kommunikation.		
5'	**Gruppenvorbereitung** Jede Gruppe bespricht, wie sie vorgehen soll: ● Rollen zuweisen (Wer ist wer?) ● sich auf eindeutige Gesten, Bewegungen und Mimik einigen ● Üben, wie sie ihre Botschaft nonverbal vermitteln können Der Trainer geht herum und hilft, wenn eine Gruppe nicht weiterkommt – er erinnert sie daran, keine Laute oder Worte zu verwenden, sondern Raum, Gegenstände oder pantomimische Gesten.	Gruppenarbeit	Ausgedruckte Szenariokarten, im Raum verteilte Hinweise (Stuhl, Tasche, Telefon, Tisch, Papiere…)
10'	**Aufführungen** Jede Gruppe führt ihre kurze Szene vor den anderen auf. Nach jeder Szene wird das Publikum aufgefordert, die Situation zu erraten: ● „Was glaubt ihr, ist gerade passiert?" ● „Welche Beziehungen wurden dargestellt?" ● „Welche Emotionen habt ihr gesehen?" Ermutigen Sie zu Applaus und unterstützendem Feedback.	Gruppenpräsentationen, Austausch unter Gleichaltrigen	Diskussionsfragen auf Folien, Anregungen aus dem Raum (Stuhl, Tasche, Handy, Tisch, Papiere…) für Präsentationen
5–7'	**Gruppenreflexion & Nachbesprechung** Der Trainer leitet eine kurze, angeleitete Diskussion anhand der folgenden vorgeschlagenen Fragen: Diskussionsfragen: ● War es schwer zu verstehen, was vor sich ging? Warum oder warum nicht? ● Welche nonverbalen Elemente haben Ihnen am meisten geholfen (Mimik, Bewegung, Gestik)? ● Hat jemand eine Geste verwendet, die Sie verwirrt hat? ● Wurden Sie jemals aufgrund Ihrer Körpersprache missverstanden? ● Warum ist es wichtig, sich seiner nonverbalen Kommunikation beim öffentlichen Sprechen bewusst zu sein? ● Wie lässt sich das deiner Meinung nach auf interkulturelle Situationen übertragen?	Austausch unter Gleichaltrigen	

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Schließen Sie mit folgender Erklärung ab: **„Nonverbale Kommunikation spielt eine große Rolle dabei, wie wir auf andere wirken. Ob Sie nun eine Präsentation halten oder einfach nur jemanden neu kennenlernen – Menschen ‚lesen' Ihre Körperhaltung, Ihren Blickkontakt und Ihre Gesten. Als Redner – und als aktive Bürger – müssen wir uns bewusst sein, was wir sagen, auch wenn wir schweigen."**		

Tipps für Trainer:

- Fördern Sie Kreativität und Humor – achten Sie jedoch darauf, dass die Aktivität für alle Teilnehmenden respektvoll und sicher bleibt.
- Wenn die Teilnehmer mit der Stille zu kämpfen haben, erinnere sie daran, dass das Gefühl der „Unbeholfenheit" Teil der Lernerfahrung ist.
- Wenn es die Zeit erlaubt, wiederholen Sie die Übung mit neuen Szenarien oder tauschen Sie die Rollen.

Lektion 3: Der stille Vortragende

Lernziele:

- Untersuchen, wie Körpersprache die Wahrnehmung des Publikums beeinflusst
- Das Bewusstsein für die eigene Körperhaltung, den Blickkontakt und die Gestik zu schärfen
- Reflexion darüber, wie Stress und Nervosität nonverbal vermittelt werden
- Subtile nonverbale Signale bei anderen erkennen und entschlüsseln

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Bereiten Sie Stichwortkarten mit kurzen Präsentationsthemen vor
- Bereiten Sie Zettel mit „geheimen Rollen" für die Beobachter vor
- Stellen Sie Stühle für das „Publikum" auf und sorgen Sie für einen übersichtlichen „Bühnenbereich"

Dauer: 45–55 Minuten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 3: Der stille Präsentator

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
5’	**Einführung** Der Trainer stellt das Konzept der nonverbalen Kommunikation bei Präsentationen vor: **„Wenn wir in der Öffentlichkeit sprechen, hört das Publikum nicht nur auf das, was wir sagen – es beobachtet auch, wie wir es sagen. Unsere Hände, Augen, Körperhaltung und sogar die Art, wie wir uns im Raum bewegen, vermitteln Selbstvertrauen, Nervosität oder Autorität. Heute werden wir untersuchen, wie viel wir ‚sagen‘, ohne es überhaupt zu merken.“** Fragen Sie die Teilnehmer: ● Welche Körpersprache verbinden Sie mit Selbstvertrauen? ● Was tun Sie, wenn Sie sich während einer Präsentation nervös fühlen?	Geführte Gruppendiskussion, Austausch unter den Teilnehmern	
5’	**Vorbereitung & Rollenverteilung** Der Trainer wählt 4–6 Freiwillige als „stille Präsentatoren“ aus (die anderen beobachten). Jeder Präsentator zieht eine Themenkarte (ein lustiges oder leicht zu vermittelndes Thema wie „Beschreibe dein Lieblingsgericht“, „Mein Lieblingshobby“, „Eine Traumreise“, „Das beste Essen der Welt“, …). Die Aufgabe des Vortragenden besteht darin, nach vorne zu den Teilnehmern zu gehen und so zu tun, als würde er einen Vortrag halten – jedoch ohne zu sprechen. Er muss Mimik, Gestik, Körperhaltung und Blickkontakt einsetzen, um einen selbstbewussten (oder nervösen) Redner nachzuahmen, der über sein Thema spricht. Während sich die Vortragenden Zeit zur Vorbereitung nehmen (2 Minuten), verteilt der Trainer „Beobachterrollen“ an das Publikum/die anderen Teilnehmer (kann durch Ziehen von Zetteln oder nach Wahl des Trainers erfolgen): ● Eine Person konzentriert sich auf Gesten ● Eine auf die Körperhaltung ● Eine auf den Blickkontakt ● Eine auf die Bewegung ● Eine auf Mimik	Anleitungen	Gedruckte Themenkarten für die Moderatoren, Hinweise im Raum, gedruckte Rollenkarten für die Beobachter: „Achte auf Handgesten“, „Beobachte den Blickkontakt“, „Beobachte die Mimik“ … (oder auf einer Folie geschrieben, und der Trainer verteilt, wer welche Rolle übernimmt)

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

25–30 Minuten	**Simulation & Beobachtung** Jeder „stille Vortragende“ führt seine nonverbale Rede vor (1–2 Minuten). Sie können pantomimisch auf eine Leinwand zeigen, Folien präsentieren oder das Publikum einbeziehen – müssen dabei jedoch schweigen. Nach jeder Präsentation bittet der Trainer die Beobachter um Feedback: ● Welche Emotionen haben Sie wahrgenommen? ● Welche konkreten Gesten oder welche Körpersprache haben dazu beigetragen, die Bedeutung zu vermitteln? ● Wirkte der Präsentator nervös? Selbstbewusst? Warum? ● Gab es etwas Unklares oder Unbeholfenes? Sie können auch fragen: ● „Wie hast du die Stille empfunden – als Vortragender oder als Zuhörer?“ ● „Was haben Sie daraus gelernt, anderen zuzusehen?“	Gruppenpräsentationen, Gruppendiskussionen, Austausch unter Gleichaltrigen	Anregungen für Präsentationen im Raum, Diskussionsfragen auf Folien
5 Minuten	**Wiederholung der Simulation und Beobachtung** Der Trainer bittet einen oder zwei Vortragende, ihren Vortrag zu wiederholen, wobei sie nun bewusst ihre Körperhaltung oder ihren Gesichtsausdruck ändern, um selbstbewusster oder nervöser zu wirken.	Präsentationen	Hinweise im Präsentationsraum
5–10 Minuten	**Nachbesprechung & Diskussion** Der Trainer leitet eine abschließende Reflexion an: **„Wir denken oft, dass Worte der wichtigste Teil einer Präsentation sind – aber nonverbale Kommunikation prägt, wie Menschen uns wahrnehmen, wie sehr sie uns vertrauen und ob sie aufmerksam bleiben.“** Diskussionsanregungen: ● Was hat Sie an dieser Übung am meisten überrascht? ● Wie viel Kontrolle haben wir Ihrer Meinung nach über unsere Körpersprache? ● Welche Strategien können uns helfen, uns unserer nonverbalen Kommunikation bewusster zu werden?	Austausch unter den Teilnehmern	Diskussionsfragen auf den Folien

Tipps für den Trainer:

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- Beruhigen Sie nervöse Teilnehmer – erinnern Sie sie daran, dass es hier um Achtsamkeit geht, nicht um Leistung.
- Setzen Sie Humor ein, um Spannungen abzubauen und Unbeholfenheit zu normalisieren.
- Sie können die Teilnehmer (mit deren Einverständnis) aufzeichnen und kurze Ausschnitte abspielen, um Lerninhalte zu vertiefen.

Lektion 4: Spiegel mich – Emotionale Reflexionen

Lernziele:

- Sensibilität für Mimik und Körpersprache entwickeln
- Verbesserung von Empathie und emotionaler Wahrnehmung durch Spiegeln
- Das Bewusstsein dafür schärfen, wie Emotionen ohne Worte vermittelt werden
- Aktives Beobachten und Konzentrieren üben

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Bereiten Sie Zettel mit verschiedenen emotionalen Zuständen vor (Beispiele siehe unten)
- Schaffen Sie einen offenen Raum, in dem sich Paare mit etwas Abstand zueinander gegenüberstehen
- Stellen Sie Sitzgelegenheiten für die Reflexion am Ende bereit

Dauer: 30 Min.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 4: Spiegel mich – Emotionale Reflexionen

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
3–5'	**Aufwärmphase** Der Trainer leitet eine kurze Aufwärmübung an. Alle stehen auf und entfernen sich von Stühlen und Tischen: „Lasst uns unser Gesicht und unseren Körper aufwärmen. Streckt die Arme, rollt die Schultern, macht ein lustiges Gesicht, dann ein fröhliches Gesicht, ein überraschtes Gesicht, ein wütendes Gesicht …" Dies hilft den Teilnehmenden, sich zu lockern und sich mit ausdrucksstarken Bewegungen wohler zu fühlen.	Anleitung	Keine Materialien erforderlich, oder eine Liste mit Aufwärmübungen, die auf den Präsentationsfolien steht
2–3'	**Anweisungen für die Partnerarbeit** Der Trainer bildet Paare aus den Teilnehmern, die sich dann einander gegenüberstehen müssen. Der Trainer erklärt: „Ihr wechselt euch ab, mal seid ihr der *Darsteller*, mal der *Spiegel*. Der Darsteller stellt eine Emotion stumm dar, nur mit seinem Gesicht, seiner Körperhaltung und seinen Bewegungen – ohne zu sprechen, zu zeigen oder Gegenstände zu benutzen. Der Spiegel muss ihn so genau wie möglich nachahmen, wie ein Spiegelbild in Echtzeit." Geben Sie jedem Schauspieler einen Zettel mit einer Emotion (oder flüstern Sie sie ihm zu). Beispiele für Emotionen: Verwirrung, Aufregung, Langeweile, Wut, Angst, Stolz, Nervosität, Selbstvertrauen, Neugier. Der Spiegelpartner sollte nicht wissen, um welche Emotion es sich handelt. Diese Aktivität wird in zwei Runden durchgeführt; nach der ersten Runde tauschen die Teilnehmer die Rollen. Die Emotionskarten werden unter den Teilnehmern neu verteilt, damit nicht dasselbe Paar dieselbe Emotion wiederholt.	Anleitung	Anweisungen auf der Folie, gedruckte Karten mit den zu darstellenden Emotionen
10–12'	**Simulationsrunden** Jede Runde dauert 1 Minute: • Runde 1: Partner A = Schauspieler, Partner B = Spiegel	Paararbeit, Gruppendiskussion	Diskussionsfrage auf der Präsentationsfolie

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Runde 2: Rollen tauschen • Optional: Wiederholen Sie die Übung mit intensiveren oder subtileren Emotionen Nach jeder Runde raten die Teilnehmer, welche Emotion sie gespiegelt haben, und besprechen kurz: • „Was hat dir geholfen, die Emotion zu erkennen?“ • „War irgendetwas verwirrend oder unklar?“ • „Wie hat es sich angefühlt, nachzuahmen oder nachgeahmt zu werden?“ Sie können in jeder Runde auch einen „Stillstand-Moment“ einlegen, in dem alle innehalten und sich im Raum umsehen, um die Mimik der anderen zu beobachten.		
5–7’	**Nachbesprechung & Gruppenreflexion** Versammeln Sie alle und fragen Sie: • Wie fühlt es sich an, wenn jemand Sie nachahmt? • Was ist euch an der Körperhaltung und dem Gesichtsausdruck aufgefallen, das dabei half, Emotionen zu vermitteln? • Waren manche Emotionen leichter auszudrücken oder nachzuahmen als andere? • Warum ist es nützlich, diese Signale beim öffentlichen Sprechen oder in der Kommunikation zu erkennen? Fassen Sie zusammen: **„In der Kommunikation – insbesondere in Führungs- oder Gruppensituationen – lesen wir ständig emotionale Signale. Das Verständnis der Körpersprache hilft uns, Vertrauen aufzubauen, angemessen zu reagieren und unser Publikum besser einzubinden.“**	Moderierte Diskussion	Diskussionsfrage auf der Präsentationsfolie

Tipps für den Trainer:

- Verwenden Sie einen ruhigen Tonfall oder leichte Hintergrundmusik, um den Teilnehmern zu helfen, sich zu konzentrieren
- Kombinieren Sie subtile mit deutlichen Emotionen (z. B. Unsicherheit vs. Freude)
- Fördern Sie nonverbales Geschichtenerzählen durch langsame Bewegungen, nicht durch Schauspielerei oder Übertreibung
- Sie können dies auf Gruppensituationen ausweiten, indem Sie einen Darsteller und mehrere Spiegel einsetzen

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 5: Status-Spaziergänge – Wer hat das Sagen?

Lernziele:

- Erkunden, wie Status und Selbstbewusstsein durch Körperhaltung, Bewegung und Mimik vermittelt werden
- Sich bewusst zu machen, wie Menschen soziale Rollen und Hierarchien durch nonverbale Signale wahrnehmen und vermitteln
- Über die eigene Ausstrahlung nachdenken und lernen, wie man sie bei öffentlichen Reden oder in Gruppensituationen bewusst anpassen kann

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Einen offenen Raum für Bewegung und Interaktion vorbereiten
- Rollen-/Statuskarten vorbereiten (optional)

Dauer: 40–45 Min.

Aufbau von Lektion 5: Status-Spaziergänge – Wer hat das Sagen?

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
5’	**Einführung & Aufwärmphase** Der Trainer stellt das Konzept vor: **„Bei Status geht es nicht nur um Berufsbezeichnungen oder Geld. Wir drücken Status ständig nonverbal aus – in der Art, wie wir gehen, Augenkontakt herstellen, unseren Kopf halten oder Raum einnehmen. Beim öffentlichen Sprechen kann ein selbstbewusstes Auftreten dazu führen, dass man als glaubwürdiger wahrgenommen wird, selbst wenn der Inhalt derselbe ist.“** Beginnen Sie mit einer Aufwärmübung: ● Bitten Sie die Teilnehmer, sich ganz natürlich im Raum zu bewegen. Bitten Sie sie dann, so zu gehen, als wären sie sehr müde, zu spät zu etwas Wichtigem, als hätten sie die Kontrolle über den Raum oder als wollten sie verschwinden. Dies aktiviert das Körperbewusstsein.	Geführte Einführung	* Wählen Sie Beispielbilder aus, um gute und schlechte Körperhaltung zu veranschaulichen

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5–7’	**Status-Gänge – Individuelle Erkundung** Der Trainer erklärt 3 Status-Stufen: 1- Sehr niedriger Status 2- Neutral 3- Extrem hoher Status Die Teilnehmer laufen weiter im Raum umher. Der Trainer ruft die Statusstufen aus: ● „Geht wie jemand mit Statusstufe 1 (sehr niedriger Status)“ ● Dann Stufe 2 (neutral), ● dann Stufe 3 (extrem hoher Status) Frage: ● Wie hat sich Ihr Gang verändert? ● Was hat sich an deiner Körperhaltung verändert? An deinem Gesichtsausdruck? ● Haben Sie Augenkontakt vermieden oder gesucht? ● Wie hat es sich angefühlt, gesehen zu werden? Wiederhole dies ein- oder zweimal und ermutige zu Übertreibung und Variation.	Anweisungen	In der Präsentationsfolie angegebene Statusstufen
20 – 25’	**Partnerarbeit: Stille Interaktionen** Jeder Teilnehmer zieht zufällig eine Statuskarte (1 bis 10). Die Teilnehmer dürfen ihre Zahl nicht preisgeben. Beispielrollen für Statuskarten von 1 (sehr niedriger Status) bis 10 (extrem hoher Status) sind in der Tabelle unten aufgeführt. Der Trainer bildet zufällig Paare, und jedes Paar führt eine stille Interaktion durch, zum Beispiel: ● Begegnung bei einer Networking-Veranstaltung ● Betreten eines Raums und Auswahl eines Sitzplatzes ● Im Flur aneinander vorbeigehen ● Wettbewerb um den letzten Platz Ohne zu sprechen, spielt jedes Paar die Interaktion nur mit Körpersprache nach. Ihre Aufgabe ist es, den Status (von 1 bis 10) ausschließlich mit ihrer Körpersprache darzustellen: ● Körperhaltung ● Bewegung ● Augenkontakt ● Gehgeschwindigkeit	Paararbeit, Gruppendiskussion	Gedruckte, gefaltete Karten oder Zettel mit Zahlen von 1 bis 10 und Positionen (Beispiele in der Tabelle unten), Anweisungen auf einer Präsentationsfolie

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Raumnutzung Jeder Teilnehmer muss sich entsprechend seiner geheimen Zahl verhalten: - Jemand mit einer hohen Zahl (z. B. 9 oder 10) könnte: selbstbewusst gehen, direkten Blickkontakt herstellen, Raum einnehmen, sich zuerst hinsetzen, erwarten, dass der andere zur Seite geht - Jemand mit einer niedrigen Zahl (z. B. 2 oder 3) könnte: Augenkontakt vermeiden, sich nervös bewegen, den anderen zuerst vorbeilassen, auf Erlaubnis warten oder zögern. Nach 30–60 Sekunden raten die Beobachter oder der Trainer, welcher Partner den höheren Status hatte. Nach der ersten Runde wechseln die Teilnehmer die Partner und ziehen eine neue Statuskarte. Diskussionsfragen nach jeder Runde: - Waren die Statusrollen klar? - Hat jemand das Verhalten falsch interpretiert? - Wie hat es sich angefühlt, einen hohen oder niedrigen Status zu haben?		
5–10’	**Gruppenauswertung** Fragen für die Gruppendiskussion: • Welche konkreten Bewegungen oder Verhaltensweisen ließen jemanden als hoch- oder niedrigrangig erscheinen? • Hat sich Ihre Wahrnehmung der Rolle einer Person aufgrund der Körperhaltung oder des Blickkontakts verändert? • Inwiefern ist dies bei Präsentationen oder in beruflichen Situationen nützlich? Der Trainer fasst zusammen: **„Nonverbale Kommunikation drückt nicht nur unsere Gefühle aus – sie kann auch Führungsstärke, Selbstvertrauen und Einflusskraft vermitteln. Wenn Sie sich dessen bewusst sind, können Sie Ihre Ausstrahlung je nach Ihren Zielen und Ihrem Publikum entsprechend anpassen.“**	Moderierte Diskussion	**Fragen auf einer Präsentations-folie**

Tabelle X: Beispielrollen für Statusebenen

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Statusebene	Vorgeschlagene Rolle	Wie man dies (nonverbal) verkörpert
1	Nervöser Praktikant an seinem ersten Tag	Kopf gesenkt, Schultern hochgezogen, minimaler Augenkontakt, zögerliche Schritte
2	Neuer Schüler, der sich fehl am Platz fühlt	Leise, vorsichtige Bewegungen, vermeidet Interaktion, wartet auf andere
3	Unsicherer Arbeitssuchender	Leichter Augenkontakt, zögerliche Körpersprache, zappelige Hände
4	Assistent mit begrenztem Einfluss	Folgt der Führung anderer, kleine Gesten, zurückhaltende Körperhaltung
5	Durchschnittliches Teammitglied	Ausgewogene Körperhaltung, respektvoller Umgang mit dem Raum, kooperativ, aber neutral
6	Erfahrener Mitarbeiter	Leicht selbstbewusst, entspannte Bewegungen, selbstsicher, aber nicht dominant
7	Selbstbewusster Gruppenleiter	Stellt Augenkontakt her, lenkt die Bewegung, ergreift die Initiative
8	Charismatischer Redner bei einer Veranstaltung	Aufrechte Haltung, kontrollierte Gestik, ruhiges Selbstbewusstsein
9	VIP-Gast oder Führungskraft	Beherrscht den Raum, gestikuliert natürlich, geht davon aus, dass die Leute zuhören oder zur Seite treten
10	Prominenter oder CEO mit voller Kontrolle	Starke Präsenz, erwartet Aufmerksamkeit, entspannte und dominante Körpersprache

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Tipps für Trainer:

- Betonen Sie, dass „hoher“ und „niedriger“ Status nicht gleichbedeutend mit „gut“ oder „schlecht“ sind. Alle Status haben je nach Kontext ihren Wert.
- Nutzen Sie diese Aktivität, um Machtdynamiken, zwischenmenschliche Wahrnehmung und Bühnenpräsenz zu erkunden
- Lösen Sie die Teilnehmer am Ende gegebenenfalls aus ihrer Rolle (z. B. „Schütteln Sie die Rolle ab, gehen Sie wieder frei“) – damit sich alle wohlfühlen

Lektion 6: Das stille Stichwort

Lernziele:

- Das Interpretieren und Ausdrücken von Emotionen und Absichten ohne Worte üben
- Untersuchen, wie körperliches Verhalten Dringlichkeit, Status, Persönlichkeit und Emotionen vermittelt
- Das Bewusstsein für die subtilen Signale zu schärfen, die wir in alltäglichen sozialen Situationen senden und empfangen
- Verbesserung der Fähigkeiten zur Improvisation, Beobachtung und emotionalen Entschlüsselung

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Richten Sie einen „Szenenraum“ mit einigen Stühlen oder einen mit Klebeband abgegrenzten Bereich für eine Warteschlange ein
- Bereiten Sie kleine Rollen-Hinweiskarten für die Teilnehmer vor (siehe unten)

Dauer: 40–45 Minuten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 6: Die stille Warteschlange

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
5–7’	**Szenenaufbau & Aufwärmphase** Der Trainer erklärt: „Diese Übung findet in einer Warteschlange statt – in einer Arztpraxis, am Flughafen, in einer Bank oder bei einem Konzert. Ihr schlüpft in verschiedene Rollen, jede mit ihrer eigenen Stimmung, Absicht und ihrem eigenen Hintergrund. Ihr dürft NICHT sprechen. Stattdessen drückt ihr alles durch eure Körpersprache, eure Bewegungen, eure Körperhaltung und euren Gesichtsausdruck aus.“ Macht vor Beginn der Übung ein kurzes Aufwärmprogramm: ● Löst Verspannungen, indem ihr aufsteht und euch frei im Raum bewegt, euch streckt und Arme und Beine schüttelt ● Lauft herum und zeigt dabei still verschiedene Emotionen (Ärger, Nervosität, Aufregung, Langeweile) ● Übt zu zweit Gesichtsausdrücke	Anweisungen	Anweisungen zum Aufwärmen auf einer Präsentationsfolie mit einer Liste von Emotionen und Gesichtsausdrücken
2–3’	**Rollenverteilung** Jeder Teilnehmer zieht eine Rollenkarte oder erhält stillschweigend ein kurzes Szenario zugewiesen. Beispiele: ● Du kommst zu spät zu einem wichtigen Vorstellungsgespräch ● Du versteckst dich vor jemandem, den du nicht sehen willst ● Du bist extrem nervös wegen medizinischer Ergebnisse ● Du bist gelangweilt und genervt vom Warten ● Du bist ein VIP, der glaubt, er dürfe die Warteschlange überspringen ● Du bist heimlich in die Person vor dir verliebt ● Du versuchst, die Leute vor dir zu belauschen ● Du versuchst, nicht zu niesen ● Du tust so, als wärst du ruhig, bist aber extrem nervös ● Du bist wütend, weil sich jemand vor dir in die Schlange gedrängt hat. ● Du bist extrem aufgeregt, weil du gerade gute Nachrichten erhalten hast. ● Du versuchst, mit jemandem in deiner Nähe zu flirten.	Anleitung	Ausgedruckte Szenariokarten, Diskussionsfrage auf einer Präsentationsfolie

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen aufgeteilt: Moderatoren und Beobachter. In der ersten Runde bereiten sich die Moderatoren anhand ihrer Karten auf ihre Rolle vor, während die Beobachter im Raum bleiben und die Aufgabe haben, sich Notizen zu den Diskussionsfragen zu machen (Beispiele siehe unten). Nach der ersten Runde tauschen sie die Rollen.		
10–15 Min.	**Simulation: Szene „Stille Warteschlange“** Der Trainer stellt die Situation vor (z. B. „Ihr wartet alle an der Haltestelle auf einen verspäteten Bus“). Die Teilnehmer treten nacheinander in die Warteschlange ein und schlüpfen schweigend in ihre Rolle. Sie interagieren nur nonverbal mit anderen – mithilfe von Mimik, Blickkontakt, Gesten, Körperhaltung, Abstand und Bewegung (kein Berühren oder Sprechen). Ermutigen Sie zu natürlicher, gemächlicher Improvisation. Lassen Sie die Szene 3–5 Minuten lang laufen. Lassen Sie die Hälfte der Gruppe zuschauen und tauschen Sie nach einer Runde die Rollen. Führen Sie nach jeder Runde eine kurze Diskussion mit **den Beobachtern**: 1. Welche Figuren habt ihr leicht erkannt? Woran habt ihr sie erkannt? 2. Gab es Rollen, die verwirrend oder unklar waren? Warum ist das eurer Meinung nach passiert? 3. Hat euch die Körpersprache von jemandem überrascht oder neugierig gemacht? Was ist euch besonders aufgefallen?	Erfahrungslernen, Beobachtung	Ausgedruckte Szenariokarten, Hinweise im Raum, Diskussionsfragen auf einer Präsentationsfolie
7–10’	**Nachbesprechung & Reflexion** Der Trainer befragt die Teilnehmer zu ihren eigenen Erfahrungen: 1. Welche Rolle hattest du? Wie hast du versucht, diese ohne Worte auszudrücken? 2. Auf welche körperlichen Signale oder Bewegungen haben Sie sich konzentriert, um Ihre Emotionen oder Ihre Situation darzustellen? 3. Fiel es dir leicht oder schwer, still in deiner Rolle zu bleiben? Warum? 4. Hattest du das Gefühl, dass andere deine Rolle verstanden haben? Was hat dich zu dieser Annahme veranlasst? 5. Hattest du jemals das Gefühl, dass dein Körper etwas anderes ausdrückte, als du beabsichtigt hattest?	Geführte Diskussion	Diskussionsfrage auf einer Präsentationsfolie

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

7–10’	**Abschließende Diskussion** 1. Was lehrt uns diese Aktivität darüber, wie Menschen sich im wirklichen Leben nonverbal ausdrücken? 2. Hast du schon einmal die Körpersprache einer anderen Person falsch interpretiert oder wurdest du selbst schon einmal falsch interpretiert? 3. Wie sehr verlassen wir uns deiner Meinung nach in alltäglichen Situationen auf nonverbale Kommunikation? 4. Warum ist es wichtig, sich seiner eigenen Körpersprache in der Öffentlichkeit oder im beruflichen Umfeld bewusst zu sein? 5. Wie kann dieses Bewusstsein uns helfen, bessere Redner oder Kommunikatoren zu werden? Der Trainer fasst zusammen: „Diese Simulation zeigt, wie viel wir ohne Worte kommunizieren – und wie viel missverstanden werden kann, wenn wir nicht bewusst darauf achten. Das Bewusstsein für unsere nonverbalen Signale hilft uns, im Alltag klarer, selbstbewusster und einfühlsamer zu sein.“	Geführte Diskussion	Diskussionsfrage auf einer Präsentationsfolie

Tipps für den Trainer:

- Ermutigen Sie zu subtilem Schauspiel – vermeiden Sie übertriebene Mimik, es sei denn, sie passt zur Rolle
- Beobachten Sie, wie kleine Veränderungen (verschränkte Arme, Seufzer, Blicke) eine große Geschichte erzählen
- Ermutigen Sie die Beobachter, Hinweise auf die Körpersprache zu notieren und ihre Interpretationen zu vergleichen
- Sie können die Situation an die Interessen der Teilnehmer anpassen (z. B. Warteschlange bei einem Vorstellungsgespräch, Einwanderungsbehörde, Warteschlange für Konzertkarten)

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 7: Der unausgesprochene Kreis

Lernziele:

- Gesichtsausdrücke und subtile nonverbale Signale erkennen und interpretieren
- Empathie und emotionale Intelligenz entwickeln, indem man auf stille emotionale Botschaften reagiert
- Sich bewusst zu machen, wie unser Gesicht, unsere Körperhaltung und unsere Ausstrahlung andere beeinflussen
- Gruppendynamiken und soziale Rollen durch stille Interaktion erkunden

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Ein großer, offener Raum für Bewegung und Gruppenarbeit
- Ausgedruckte Karten mit Emotionsanregungen (optional)
- Ruhige Hintergrundmusik (optional)

Dauer: 40–45 Min.

Aufbau von Lektion 7: Der unausgesprochene Kreis

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTS METHODEN	UNTERRICHTS MATERIALIEN
5’	**Einführung & Aufwärmen** Der Trainer stellt das Ziel vor: „Im Alltag lesen wir ständig die Mimik und Ausstrahlung anderer Menschen und reagieren darauf, ohne bewusst darüber nachzudenken. Heute werden wir untersuchen, wie subtile nonverbale Signale die Interaktion in Gruppen beeinflussen – und was passiert, wenn wir Emotionen ohne Worte ausdrücken oder verbergen.“ Aufwärmübung: • Gesichtsdehnübungen und Spiegel-Gesichtsausdruckspiel zu zweit • Kurze Bewegungsimprovisation zur Darstellung grundlegender Emotionen (Freude, Wut, Verwirrung, Angst)	Geführte Einführung	Schriftliche Anweisungen zur Aufwärmphase auf den Präsentationsfolien

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

2’	**Anweisungen und Kreisbildung** Der Trainer erklärt die Aktivität. Alle Teilnehmer bilden einen weiten Kreis. Alle blicken nach innen und müssen während der gesamten Aktivität still sein. Der Trainer wählt einen Teilnehmer aus, der in der Mitte des Kreises beginnt. Der Teilnehmer in der Mitte erhält eine Karte mit einer Emotion, die er/sie still ausdrücken muss.		
15’	**Die „Unspoken Circle“-Simulation** **Runde 1 – Emotionsrunden (5 Minuten):** Der Teilnehmer in der Mitte erhält eine Emotionskarte (z. B. „Eifersucht“, „Angst“, „Selbstvertrauen“, „Verlegenheit“, „vorgetäuschte Begeisterung“) und muss langsam im Inneren des Kreises umhergehen, dabei Blickkontakt mit den anderen herstellen und sich ausschließlich mit Gesicht, Augen und Körperhaltung ausdrücken. Die anderen im Kreis müssen versuchen, das Gefühl allein anhand dieser Hinweise zu erraten – sie dürfen jedoch weder sprechen noch gestikulieren, sondern nur beobachten. Nach etwa einer Minute kehrt der Teilnehmer in den Kreis zurück, und der Trainer bittet um Vermutungen und eine kurze Diskussion: ● Was habt ihr gesehen? ● Woran habt ihr es erkannt? ● Wurden einige Ausdrucksformen falsch interpretiert? Wiederholen Sie dies mit 3–4 Teilnehmern und verschiedenen Emotionen.	Gruppenarbeit, Austausch unter Gleichaltrigen	Gedruckte Karten mit aufgeschriebenen Emotionen, Anleitung auf der Präsentations-folie
10–15 Min.	**Runde 2 – Stille Begegnungen:** Nun gibt der Trainer zwei Teilnehmern unterschiedliche, geheime Anweisungen (z. B. „Du bist der anderen Person gegenüber misstrauisch“ vs. „Du bewunderst sie“). Sie treffen sich in der Mitte und führen eine 30–45 Sekunden lange stille Interaktion durch, bei der sie nur Augenkontakt, Körperhaltung und subtile Mimik einsetzen. Beobachter versuchen, die Dynamik zu interpretieren. Nach der Szene moderiert der Trainer die Diskussion: ● Wie war die Beziehung? ● Was ist euch aufgefallen? ● Kollidierten die Emotionen oder stimmten sie überein? Wiederholen Sie dies mit anderen Paaren und geben Sie Kombinationen vor: ● „Du verheimlichst etwas“ vs. „Du versuchst, eine Verbindung herzustellen“ ● „Du hast Angst zu sprechen“ vs. „Du willst dominieren“ ● „Du magst diese Person“ vs. „Du bist dir bei ihr unsicher“	Partnerarbeit, Erfahrungslernen, Austausch unter Gleichaltrigen	Gedruckte Karten mit schriftlichen Anweisungen

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5–7’	**Nachbesprechung & Reflexion** Der Trainer leitet eine kurze Gruppenreflexion: ● Welche Emotionen waren leicht oder schwer ohne Worte auszudrücken? ● Wie oft interpretieren wir andere im wirklichen Leben falsch? ● Wie kann das Bewusstsein für Mimik und Ausstrahlung bei Vorstellungsgesprächen, in der Teamarbeit oder beim öffentlichen Sprechen helfen? Schließen Sie ab, indem Sie die Teilnehmer daran erinnern: **„Das Erkennen und Umgehen nonverbaler Signale – insbesondere von Gesichtsausdrücken – hilft uns, Vertrauen aufzubauen, uns auf unterschiedliche Menschen einzustellen und effektiver zu kommunizieren.“**	Geführte Diskussion	Schriftliche Fragen auf einer Präsentations-folie

Tipps für den Trainer:

- Verwenden Sie Emotionskarten mit weniger offensichtlichen, komplexeren Emotionen (Neid, Unbehagen, Bewunderung, Zweifel), um die Teilnehmer herauszufordern
- Erinnern Sie alle daran, dass bei dieser Aktivität subtiles Verhalten wirkungsvoller ist als theatralisches Auftreten
- Fördern Sie eine ruhige, respektvolle Beobachtung – diese Aktivität kann für manche Teilnehmer emotional sehr intensiv sein

Lektion 8: Der Status-Spaziergang

Lernziele:

- Verstehen, wie Status, Macht und Selbstvertrauen durch Körperhaltung, Raum und Tempo vermittelt werden
- Beobachten und steuern, wie die eigene Körpersprache den Eindruck beeinflusst, den man hinterlässt
- Das Selbstbewusstsein dafür stärken, wie nonverbale Signale die Gruppendynamik und Autorität beeinflussen
- Verbesserung der körperlichen Ausdruckskraft und der Fähigkeiten für subtile Darbietungen

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Freier Raum, in dem sich die Teilnehmer frei bewegen können
- Vorbereitete Rollenanweisungen (Karten oder mündliche Anweisungen)
- Optionale Requisiten wie Stühle, Schals oder Klemmbretter zur Kennzeichnung von Rollen (z. B. Manager, Praktikant, Prominenter, Fan)

Dauer: 40–50 Min.

Aufbau von Lektion 8: Der Status-Spaziergang

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
5’	**Aufwärmen: Neutrales Gehen** Der Trainer führt die Teilnehmer durch: ● Neutrales Gehen durch den Raum (ohne Emotionen, ohne Charakter) ● Auf Körperhaltung, Blickrichtung, Tempo und Armbewegungen achten ● Üben, von neutraler zu selbstbewusster und dann zu unsicherer Körpersprache zu wechseln „Stellen Sie sich nun vor, Sie gehen durch einen öffentlichen Ort, an dem Sie sich vollkommen sicher fühlen. Wechseln Sie nun – gehen Sie so, als ob Sie sich unwohl oder unsicher fühlen. Wie verändern sich Ihr Tempo, Ihre Körperhaltung oder Ihr Blick?“ Kurze Diskussion: ● Welche körperlichen Veränderungen sind dir aufgefallen? ● Wie hat sich Ihre Ausstrahlung verändert?	Anleitung	Frage auf einer Präsenta-tionsfolie
15–20’	**Die Status-Walk-Simulation** Runde 1 – Zugewiesene Status-Walks (5–7 Minuten): Jeder Teilnehmer erhält einen Statuswert auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch). Diese Zahl behalten sie für sich. Die Teilnehmer bewegen sich frei durch den Raum und zeigen ihren Status, ohne zu sprechen: ● Hoher Status = aufrechte Haltung, ruhiges Tempo, direkter Augenkontakt, ausladende Gesten ● Niedriger Status = gekrümmte Schultern, zögerliche Schritte, Vermeidung von Augenkontakt, kleine Bewegungen		Gedruckte oder beschriftete Karten mit Statusanga-ben, Ge-schriebene Diskussions-fragen auf

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Während sie still miteinander interagieren (z. B. aneinander vorbeigehen, nebeneinander stehen), versuchen sie, die Statusstufen der anderen zu erraten. Nachbesprechung: ● Worauf haben Sie Ihre Vermutungen gestützt? ● Welche nonverbalen Verhaltensweisen deuteten auf einen hohen oder niedrigen Status hin? ● Wie verändert sich der Status in Gruppen?		einer Präsenta-tionsfolie
15–20 Minuten	**Runde 2 – Status-Standbilder (8–10 Minuten):** Die Teilnehmer werden in 3–4 kleine Teams aufgeteilt. Jedes Team erhält ein kurzes Rollenspiel-Szenario, zum Beispiel: ● Ein Geschäftstreffen ● Eine Unterrichtssituation ● Ein Gruppenprojektteam ● Eine Party mit Freunden und einem VIP-Gast ● Eine Konfliktsituation Jede Gruppe stellt ein eingefrorenes Bild („Statue“ oder Tableau) der Situation dar und zeigt mithilfe von Körpersprache: ● Wer die Macht hat ● Wer sich ausgeschlossen fühlt ● Wer Aufmerksamkeit will ● Wer sich sicher oder unsicher fühlt Der Rest der Gruppe beobachtet und analysiert die Szene: ● Wer sieht so aus, als hätte er das Sagen? ● Wer wirkt unbehaglich oder ausgeschlossen? ● Welche Hinweise haben euch zu dieser Einschätzung veranlasst? Der Trainer regt eine kurze Diskussion über nonverbale Hierarchien und darüber an, wie wir soziale Rollen sofort interpretieren.		
5’	**Reflexion & Übertragung auf das echte Leben** Anregungen für die Gruppendiskussion: ● Wo im Alltag haben wir das Gefühl, einen niedrigen oder hohen Status zu haben? ● Wie können wir unsere Körpersprache anpassen, um mehr Selbstvertrauen auszustrahlen? ● Können wir die Körpersprache einer anderen Person falsch interpretieren und falsche Annahmen treffen? Der Trainer fasst zusammen:		

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	„Der Status verändert sich ständig – und oft senden wir Signale aus, ohne es zu merken. Indem wir uns bewusster werden, wie wir uns bewegen, stehen und den Raum nutzen, können wir die Kontrolle über die Botschaften übernehmen, die wir aussenden, und die Menschen um uns herum besser verstehen.“		

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Tabelle X: Statusstufen

Ebene	Statusbeschreibung	Wie man ihn nonverbal ausdrückt
1	Völlig niedergeschlagen oder beschämt	Schleppende Schritte, gekrümmte Haltung, Blick auf den Boden gerichtet, verschränkte oder schlaffe Arme
2	Sehr schüchtern oder unsicher	Kleine, schnelle Schritte; gesenkter Kopf; nervöse Handgesten; meidet Nähe
3	Ängstlich, aber funktionsfähig	Steifer Körper, vermeidet Augenkontakt, zögerliche Bewegungen, zappelige Hände
4	Höflich, aber unsicher	Neutrale Körperhaltung, macht Platz für andere, leichtes Lächeln, passive Bewegungen
5	Entspannt und neutral	Ausgewogenes Tempo, gelegentlicher Augenkontakt, entspannte Körperhaltung, nicht dominant
6	Ruhig und selbstbewusst	Aufrechte Haltung, direkt, aber nicht dominierend, zielgerichtete Bewegungen
7	Durchsetzungsstarker Anführer	Starker Augenkontakt, leitet die Bewegung, zielgerichtete Gesten, selbstbewusster Gang
8	Autoritätsperson oder Führungskraft	Nimmt Raum ein, erwartet Respekt, gleichmäßiges Tempo, umhuschender Blick
9	Prominente oder bewunderte Persönlichkeit	Beherrscht den Raum, bringt andere zum Reagieren, entspannte Ausstrahlung, charismatische Präsenz
10	Königshaus oder unantastbare Elite	Bewegt sich lautlos, nimmt andere kaum wahr, erwartet Bewunderung ohne Gegenleistung

Tipps für Trainer:

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- Erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass Status weder „gut“ noch „schlecht“ ist – er ist ein Kommunikationsmittel
- Ermutigen Sie zu subtilen Bewegungen – große Gesten sind nicht notwendig, um Macht zu zeigen
- Sie können die Szenarien an berufliche, pädagogische oder informelle Umgebungen anpassen

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Modul 3: Effektives und mitreißendes Reden

Hauptthemen und Dauer

Im Rahmen von *Modul 3: Effektives und fesselndes Sprechen* lernen und entwickeln die Teilnehmenden Fähigkeiten in Bezug auf: Kontextanalyse (Publikum, Anlass, Ziele, eigenes Wissen), Redegestaltung (Einleitung, Hauptteil und Schluss) und Vortragsweise (verschiedene Vortragsmethoden, Ausdrucksweise).

Modul 3 umfasst einen Unterrichtsplan für die Einführungsstunde sowie Leitlinien und Unterrichtsmaterialien für 6 Stunden (360 Minuten) Präsenzunterricht mit Übungen und realitätsnahen Szenarien. Diese sieben theaterbasierten Workshops sollen den Lernenden helfen, ihre Kompetenz im öffentlichen Sprechen schrittweise durch Kreativität, Selbstdarstellung und Reflexion zu entwickeln. Jede Lektion baut auf der vorherigen auf und nutzt Scaffolding-Techniken, um von der Wahrnehmung des Publikums und der Redestruktur hin zu Vortrag, Selbstvertrauen und Performance zu gelangen. Pädagogen werden dazu ermutigt, Zeitplanung und Tiefe an ihre Gruppen anzupassen und dabei ein Gleichgewicht zwischen Bewegung, Stimme, Schreiben und Diskussion zu wahren.

Lernergebnisse – Modul

Wissen:

- die wichtigsten Prinzipien der Zielgruppenanalyse aufzählen und beschreiben
- die wichtigsten Arten von Reden anhand ihrer Ziele erkennen
- die Hauptteile einer Rede und ihre Merkmale aufzählen und beschreiben
- gestärktes Selbstvertrauen in die Fähigkeit, eine klare und wirkungsvolle Rede zu verfassen

Fähigkeiten:

- das Bewusstsein für die eigenen Vorurteile schärfen (kritisches Denken)
- Verbesserung der Argumentations- und Recherchekompetenzen
- verschiedene Techniken zur Erstellung einer Redegliederung anwenden
- Schreiben üben, um die Erzählfähigkeiten zu verbessern
- Erstellung und Vortrag einer klaren und wirkungsvollen Rede
- Gültige Argumente zur Bewertung einer Rede vorbringen

Einstellungen:

- gestiegenes Bewusstsein für die Bedeutung einer guten Vorbereitung für eine wirkungsvolle Rede
- Wandel von einer themenorientierten zu einer publikumsorientierten Rede
- gestiegenes Bewusstsein für die Bedeutung der Art und Weise, wie eine Rede vorgetragen wird

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 1: Die Weichen stellen – Das Publikum kennenlernen

Lernziele

- Erkennen, wie die Art des Publikums und dessen Erwartungen die Gestaltung der Botschaft beeinflussen.
- Tonfall, Beispiele und Vortragsstil an unterschiedliche Zielgruppen anpassen.

Vorbereitung (durch den Trainer)

- Bereiten Sie Zettel mit verschiedenen Zielgruppentypen vor (z. B. Schulkinder, Berufstätige, Rentner, Aktivisten). Richten Sie einen offenen Raum für Bewegung und Gruppenszenen ein.

Dauer: 45 Minuten

Aufbau von Lektion 1: Die Bühne bereiten – Das Publikum kennenlernen

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTS METHODEN	UNTERRICHTS MATERIALIEN
10’	**Aufwärmübung: Wechsel des Publikums** Die Teilnehmer sagen einen neutralen Satz („Guten Morgen allerseits“) zu einem imaginären Publikum: Kinder, CEOs, Gleichaltrige, Demonstranten. Die Gruppe errät, um welches Publikum es sich handelte.	Rollenspiel, Improvisation, Gruppendiskussion	Nicht erforderlich
25	**Hauptaktivität: Publikums-Porträts** Bildet in kleinen Gruppen ein eingefrorenes Tableau eines Publikums (gelangweilte Schüler, neugierige Kunden, wütende Menge). Die anderen beschreiben die Szene und diskutieren, was der Redner tun sollte, um eine Verbindung zu ihnen herzustellen. Jede Gruppe entwirft drei Anpassungsstrategien (Tonfall, Beispiele, visuelle Elemente) für „ihr“ Publikum und präsentiert diese den anderen.	Szenenbild, Gruppenarbeit, Präsentation	Zettel mit Zielgruppentypen, Flipchart, Marker
10’	**Reflexion** Diskussion: Wie beeinflusst das Verständnis des Publikums unsere Botschaft?	Geführte Reflexion,	Nicht erforderlich

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

		Nachbesprechung	

Tipps für den Trainer:

- Ermutigen Sie die Teilnehmer zu übertriebener Körpersprache, damit sie Energie und Reaktionen des Publikums erkunden können.
- Heben Sie Empathie als Kompetenz hervor – das Verständnis dafür, wie andere denken und fühlen, stärkt die Kommunikation.

Lektion 2: Der Status-Spaziergang

Lernziele

- Grundlegende Strukturen beim Geschichtenerzählen und bei Reden verstehen und anwenden.
- Üben, Ideen logisch zu ordnen und klar zu präsentieren.

Vorbereitung (durch den Trainer)

- Bereiten Sie zwei Sätze von Wortlisten vor: Verben und Substantive (einen pro Gruppe). Drucken Sie „Handout 1“ und „Handout 2“ für die Wortlisten aus.

Dauer: 45 Minuten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 2: Der Status-Spaziergang

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTS METHODEN	UNTERRICHTS MATERIALIEN
10’	**Aufwärmübung: Durcheinandergebrachte Geschichten** Der Trainer liest kurze, durcheinandergewürfelte Sätze aus einer bekannten Geschichte oder Rede vor. Die Lernenden arbeiten zusammen, um sie logisch neu anzuordnen. *Nachbesprechung:* Was machte es leicht oder schwer, dem Text zu folgen? Welche Hinweise halfen euch, die Reihenfolge wiederherzustellen?	Geschichtenrekonstruktion, Diskussion	Vorbereiteter Kurzgeschichtentext
30’	**Hauptaktivität: Von Wörtern zu Geschichten** Jede Gruppe erhält zwei kurze Listen – eine mit Verben und eine mit Substantiven. Sie lesen ihre Listen und diskutieren mögliche Zusammenhänge. Die Gruppen stellen sich vor, dass diese Wörter aus einer geheimnisvollen, unvollendeten Geschichte stammen. Sie beantworten folgende Fragen und notieren ihre Antworten: ● Zu welcher Art von Geschichte könnten diese Wörter gehören? (Genre, Tonfall, Schlüsselereignisse) ● Wer könnte sie geschrieben haben? (Erfindet eine kurze Autorenbiografie – Alter, Hintergrund, Grund für das Schreiben) ● Was ist die Botschaft oder die Hauptidee? Ermutigen Sie sie, einen kleinen Entwurf (Anfang–Mitte–Ende) zu erstellen, der ihrer „Rede-Geschichte“ eine innere Struktur verleiht. Dann spielt jede Gruppe die Struktur ihrer Geschichte in einem kurzen „lebenden Storyboard“ nach: Szene 1 – Anfang (Pose/Stillstand) Szene 2 – Mitte/Konflikt Szene 3 – Auflösung Der Rest der Klasse rät, was in jeder Szene passiert. Die Geschichten werden in der nächsten Aktivität enthüllt. Am Ende stehen oder sitzen die Teilnehmer in zwei Reihen einander gegenüber. Jede Person hat 3 Minuten Zeit, um ihrem Partner die Geschichte ihrer Gruppe nachzuerzählen, wobei sie auf Klarheit und logischen Ablauf achtet. Nach 3 Minuten wechseln sie die Partner und wiederholen den Vorgang, wobei sie ihre Version jedes Mal verfeinern.	Gruppen-Brainstorming, Rollenspiel, Tableau, Peer-to-Peer-Storytelling	Handout 1 (Verben), Handout 2 (Substantive), Flipchart, Stoppuhr

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

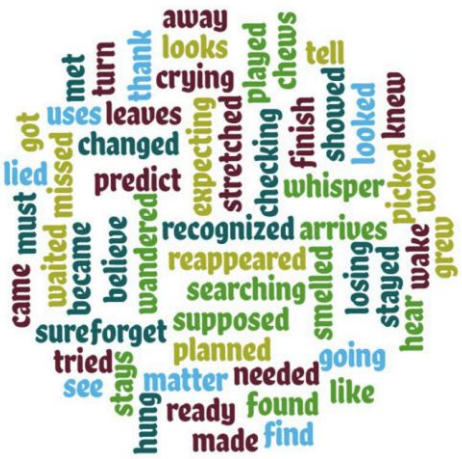
	Anregungen für den Trainer: ● Welche Details hast du hinzugefügt oder weggelassen, um deine Version klarer zu machen? ● Hast du die Reihenfolge beibehalten oder geändert? Warum?		
5'	**Reflexion** Gruppendiskussion: ● *Wie ähnlich waren eure Geschichten?* ● *Welche hat euch am besten gefallen?* ● *Wie ähnlich sind sich die Autoren?* ● *Wie habt ihr euch bei dieser Aktivität gefühlt?* ● *Hat sich eure Art zu erzählen in irgendeiner Weise verändert?* ● *Wie sicher hast du dich vor dem Speed-Dating gefühlt, deine Geschichte zu erzählen? Wie sicher fühlst du dich jetzt?*	Gruppenreflexion	Nicht erforderlich

Handout 1



Handout 2

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221



Tipps für den Trainer:

- Erinnern Sie die Teilnehmer während des „Speed-Datings“ daran, aktiv zuzuhören, da dies den Erzählfluss verbessert und die Anpassung an das Publikum fördert.

Lektion 3: Argumente aufbauen und überzeugen

Lernziele

- Überzeugende Argumente unter Einsatz von Logik und Emotionen entwickeln.
- Verteidigen Sie Ideen unter Druck und respektieren Sie dabei die Meinungen anderer.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Vorbereitung (durch den Trainer)

- Bereiten Sie 3–4 geeignete Diskussionsthemen vor (drucken Sie diese aus oder schreiben Sie sie auf Papier). Halten Sie Haftnotizen und Stifte bereit.

Dauer: 45 Minuten

Aufbau von Lektion 3: Argumente entwickeln und überzeugen

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTS METHODEN	UNTERRICHTS MATERIALIEN
10'	**Aufwärmübung: „Zustimmen/Nicht zustimmen"-Ecken** Der Trainer kennzeichnet die gegenüberliegenden Seiten des Raums mit *„Zustimmen"* und *„Nicht zustimmen"*. Er liest 4–5 Aussagen laut vor (z. B. „Soziale Medien machen Menschen glücklicher"). Die Teilnehmer begeben sich auf die Seite, der sie zustimmen. Der Trainer fragt: „Warum hast du diese Seite gewählt?" / „Kann jemand die Seite wechseln, nachdem er eine andere Meinung gehört hat?" Vorschläge für Themen (wählen Sie je nach Gruppe 2–3 aus): ● „Technologie verbindet Menschen." / „Technologie isoliert Menschen." ● „Wir sollten eine Vier-Tage-Woche haben." ● „Rhetorik sollte an jeder Schule unterrichtet werden." ● „Künstliche Intelligenz fördert die Kreativität." / „KI zerstört die Kreativität."	Bewegung, Debatte in der ganzen Gruppe, aktive Positionierung	Ausgedruckte Themenliste
30'	**Hauptaktivität: Das große Debattentheater** Teilt euch in zwei Gruppen auf. Jede Gruppe erhält eine gegensätzliche Seite eines Themas. Die Gruppen haben 10 Minuten Zeit, um eine 3-minütige Mini-Aufführung (Debattensketch) nach folgendem Aufbau vorzubereiten: ● Eröffnungsrede (30 Sek.) – Ein Redner stellt die Position vor. ● Argumente (2 Min.) – 2–3 Teammitglieder präsentieren Beweise oder Geschichten (Logik + Emotion). ● Schlusswort (30 Sek.) – abschließender Appell an das Publikum. Ermutigen Sie zu ausdrucksstarker Darbietung, Bewegung und sogar kleinen Requisiten oder Gesten.	Drama-Debatte, Zusammenarbeit in der Gruppe, Improvisation, Hot-Seating	Haftnotizen, Stoppuhr, Papier, Stifte

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Beide Gruppen treten vor dem „Publikum“ auf. Nachdem beide Seiten ihre Standpunkte dargelegt haben, stimmt das Publikum mit Haftnotizen ab: eine für das überzeugendere Argument und eine für die mitreißendere Darbietung. Anregungen für den Trainer: ● *Welche emotionalen Techniken habt ihr eingesetzt, um das Publikum zu fesseln?* ● *Welche Argumente waren logisch, und welche appellierten an Werte oder Empathie?* Nach den Debatten nehmen ein oder zwei Redner aus jedem Team auf dem „heißen Stuhl“ Platz. Das Publikum stellt spontane Fragen, die ihre Position in Frage stellen. Die Redner müssen spontan antworten, ihre Ideen verteidigen und dabei respektvoll und selbstbewusst bleiben. Fragen des Trainers an die Gruppe: ● *Wie hat es sich angefühlt, Ihre Idee unter Druck zu verteidigen?* ● *Haben Sie Ihre Argumente an die Reaktionen des Publikums angepasst?*		
5’	**Reflexion** Diskutiert im Kreis: ● Was macht einen Redner überzeugend? ● Wie wirken Logik und Emotionen zusammen? ● Wie kannst du deine Argumente so formulieren, dass sie weniger wie ein „Kampf“ und mehr wie eine Einladung zum Verständnis klingen? Jeder Teilnehmer schreibt zwei Sterne und einen Wunsch auf Haftnotizen für einen anderen Redner: ● etwas, das gut funktioniert hat ● eine weitere Stärke ● einen Verbesserungsvorschlag	Feedback unter Gleichaltrigen, Reflexionsrunde	Haftnotizen, Stifte

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 4: Deine Stimme als Autor finden

Lernziele

- Ausdrucksstark und authentisch schreiben und dabei einen persönlichen Ton und Rhythmus entwickeln.
- Erkunden, wie Emotionen und Rhythmus eine Rede fesselnder machen.

Vorbereitung (durch den Trainer)

- Stellen Sie leeres Papier, Stifte und eine Tafel bereit. Bereiten Sie eine Liste mit einfachen Beispielsätzen für die Aufwärmübung vor.

Dauer: 60 Minuten

Aufbau von Lektion 4: Finde deine Stimme als Autor

ZEIT	BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄT	UNTERRICHTS METHODEN	UNTERRICHTS MATERIALIEN
10’	**Aufwärmübung: Ein Satz, viele Stimmen** Der Trainer schreibt einen einfachen Satz an die Tafel (z. B. „Wir sind bereit.“). Die Teilnehmer lesen ihn abwechselnd in verschiedenen Tonlagen vor: wütend, fröhlich, förmlich, nervös, sarkastisch oder inspirierend. Diskussion: ● *Was hat sich an Ihrer Stimme oder Ihrer Körperhaltung verändert, als sich der Tonfall geändert hat?* ● *Wie beeinflusst der Tonfall die Bedeutung und die Wahrnehmung des Publikums?*	Theaterimprovisation, Reflexion	Whiteboard, Stifte
25’	**Hauptaktivität: Der innere Monolog** Die Teilnehmer denken an eine Situation oder Überzeugung, die ihnen sehr am Herzen liegt (z. B. die Bewältigung einer Herausforderung, etwas, das sie frustriert oder motiviert). Sie schreiben einen kurzen inneren Monolog (ca. 10–12 Zeilen), der mit *„Ich wünschte, die Leute würden verstehen, dass …“* oder *„Wenn ich der Welt eine Sache sagen könnte, wäre es …“* beginnt. Ermutigen Sie zu emotionaler Ehrlichkeit, Rhythmus und einer natürlichen Stimme, nicht zu perfekter Grammatik.	Kreatives Schreiben, Rollentausch, Vorlesen	Papier, Stifte

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	In Zweiergruppen lesen die Teilnehmer ihre Monologe laut vor und experimentieren dabei mit Geschwindigkeit, Lautstärke und Pausen. Anschließend tauschen sie ihre Monologe aus und lesen *den Text des anderen* laut vor, wobei sie versuchen, *die Stimme der anderen Person nachzuahmen*. *Anregungen für den Trainer:* ● *Wie hat es sich angefühlt, jemand anderen Ihre Worte vorlesen zu hören?* ● *Klang Ihr Text anders, als er von einer anderen Person vorgetragen wurde?* ● *Was sagt uns das darüber, wie man beim Schreiben eine persönliche Stimme findet?*		
15’	**Gruppenaktivität: Echo-Lesekreis** Die Teilnehmer stellen sich im Kreis auf. Eine Person beginnt, indem sie die erste Zeile ihres Monologs vorliest. Die Gruppe wiederholt diese Zeile im Chor, wobei Tonfall und Rhythmus nachgeahmt werden. Weiter zum nächsten Teilnehmer, bis jeder eine Zeile vorgetragen hat. Diskussion: ● *Welche Zeilen wirkten besonders kraftvoll, als sie laut vorgetragen wurden?* ● *Wie können Rhythmus, Wiederholung und Tempo das Geschriebene einprägsamer machen?*	Chorales Lesen, Arbeit am Sprachrhythmus	Keine erforderlich
10’	**Reflexion** Reflexion mit der ganzen Gruppe: ● *Was lässt eine Rede nach dir klingen?* ● *Was passiert, wenn du aus einer emotionalen Haltung heraus schreibst und nicht nach einer „perfekten Struktur“?* ● *Wie wirst du das beim Verfassen deiner nächsten Rede umsetzen?*	Geführte Diskussion	Nicht erforderlich

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 5: Stimme, Rhythmus und Energie

Lernziele

- Atem und Stimme einsetzen, um klar und emotional zu kommunizieren.
- Tonhöhe, Klangfarbe und Rhythmus steuern, um das Publikum zu fesseln.

Vorbereitung (durch den Trainer)

- Wählen Sie kurze, neutrale Texte oder motivierende Zitate aus. Richten Sie einen geräumigen Raum für Bewegungsübungen ein.

Dauer: 60 Minuten

Aufbau von Lektion 5: Stimme, Rhythmus und Energie

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTS METHODEN	UNTERRICHTS MATERIALIEN
10’	**Aufwärmen: Atmung und Stimmprojektion** Der Trainer leitet eine kurze *Übung zur Körper- und Atemwahrnehmung* an: tief einatmen, langsam ausatmen und dabei summen. Die Teilnehmer legen eine Hand auf den Bauch und eine auf die Brust, um die Bewegung des Zwerchfells zu spüren. Üben Sie langgezogene Atemzüge mit einem Laut (z. B. „ahhhh“) und tragen Sie die Stimme sanft durch den Raum.	Körperlich-stimmliches Aufwärmen, Achtsamkeit	Nicht erforderlich
25’	**Hauptaktivität: Stimmliche Achterbahn** Die Teilnehmer lesen einen kurzen neutralen Text laut vor (z. B. „Heute beginnen wir gemeinsam eine neue Reise“). Der Trainer zeichnet eine Achterbahnlinie an die Tafel – hohe Punkte für Intensität, niedrige für Ruhe, Kurven für Rhythmus. Die Teilnehmer „fahren“ ihre eigene stimmliche Achterbahn: Sie wiederholen den Satz und variieren dabei Tonhöhe, Lautstärke und Tempo entsprechend den Höhen und Tiefen der imaginären Bahn. Die Gruppen wählen eine kurze Passage aus (Gedicht, Zitat oder kurze Rede). Jede Gruppe trägt sie vor und setzt dabei bewusst stimmliche Dynamik ein (Flüsteren, Pausen, Rufen, Verlangsamen), um die Bedeutung zu verstärken.	Theateraufführung, stimmliche Experimente	Whiteboard, Stifte, kurze Texte

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Anregungen des Trainers: ● *Wie haben sich die Veränderungen in Rhythmus und Tonfall auf die Botschaft ausgewirkt?* ● *Welcher Teil des Textes fühlte sich beim Vortragen am kraftvollsten an?*		
15’	**Gruppenübung: Energie weitergeben** Die Teilnehmenden bilden einen Kreis. Eine Person wirft einen imaginären „Energieball“ durch den Kreis und sagt dabei eine Zeile aus ihrem Text mit einem gewählten Tonfall (z. B. Begeisterung, Traurigkeit). Die empfangende Person wiederholt diese Zeile mit einem neuen emotionalen Tonfall. Das wird mehrere Runden lang fortgesetzt.	Improvisation, Teamspiel, Stimmübung	Keine erforderlich
10’	**Reflexion** In der Diskussion: ● *Wie verändert der Einsatz Ihrer vollen Stimme die Wahrnehmung des Publikums?* ● *Welche Rolle spielen Pausen und Stille in einer fesselnden Rede?* ● *Was haben Sie über Ihre „Stimmpersönlichkeit“ herausgefunden?*	Gruppenreflexion	Nicht erforderlich

Tipps für den Trainer:

- Erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass Stille und Pausen genauso wirkungsvoll sein können wie Worte.
- Setzen Sie Humor und Verspieltheit ein – dies ist eine energiegeladene Sitzung.
- Demonstrieren Sie verschiedene Stimmdynamiken, um Ausdruckskraft zu veranschaulichen.

Lektion 6: Präsenz, Selbstvertrauen und Verbindung

Lernziele

- Präsenz und ruhige Konzentration beim Sprechen aufbauen.
- Verwandeln Sie Nervosität in positive Energie und stellen Sie eine authentische Verbindung zum Publikum her.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Vorbereitung (durch den Trainer)

- Richten Sie einen ruhigen Raum mit Stühlen ein. Bereiten Sie optional ruhige Instrumentalmusik und ein ausgedrucktes Zitat zum Thema Selbstvertrauen zur Reflexion vor.

Dauer: 60 Minuten

Aufbau von Lektion 6: Präsenz, Selbstvertrauen und Verbindung

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTS METHODEN	UNTERRICHTS MATERIALIEN
10'	**Aufwärmübung: Der Erdungskreis** Die Teilnehmer stehen im Kreis, die Füße flach auf dem Boden, die Augen geschlossen. Der Trainer leitet eine kurze Visualisierung an: „Spürt, wie eure Füße fest im Boden verankert sind … atmet durch die Nase ein, durch den Mund aus …" Fügt ein leichtes Schütteln der Arme und Schultern hinzu, um Verspannungen zu lösen. Jeder Teilnehmer sagt ein Wort, das beschreibt, wie er sich gerade fühlt.	Achtsamkeit, Atmung, Visualisierung	Ruhige Hintergrundmusik (optional)
25'	**Hauptaktivität: Übungen zur Präsenz** Zu zweit spricht ein Teilnehmer eine Minute lang frei über ein neutrales Thema (z. B. „Was ich zum Frühstück gegessen habe"). Der Zuhörer wendet lediglich seine volle, stille Aufmerksamkeit zu – kein Nicken, kein Unterbrechen. Rollen tauschen. Der Trainer fragt die Teilnehmer, wie es sich angefühlt hat, vollständig angehört zu werden, und wie es sich angefühlt hat, der Zuhörer zu sein. Die Paare wählen einen kurzen Auszug (ein Zitat, ein Sprichwort oder einen Satz aus ihrer eigenen Rede). Jeder spricht ihn dreimal vor, jedes Mal mit einem anderen inneren Fokus: ● Um das Publikum zu beeindrucken ● Um eine Verbindung zu einem vertrauten Freund herzustellen	Partnerarbeit, Reflexion der Darbietung, empathiebasiertes Rollenspiel	Kurze Zitate oder persönliche Sätze

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	● Um sich selbst zu inspirieren Nach jeder Runde beschreiben die Partner, was sich in Tonfall, Atmung oder Blickkontakt verändert hat. Freiwillige teilen ihre authentischste Version mit der Gruppe. Der Trainer fragt: Wann kam euch eure Rede am authentischsten vor?		
15'	**Gruppenaktivität: Der „Stuhl des Selbstvertrauens"** *Stelle einen Stuhl in die Mitte des Raums und nenne ihn den „Stuhl des Selbstvertrauens". Nacheinander setzen sich die Teilnehmenden hin, atmen tief durch und sagen einen kurzen, bestärkenden Satz (z. B. „Ich habe etwas zu sagen, das es wert ist, gehört zu werden."). Nach jeder Aussage applaudiert die Gruppe kurz.* Reflexionsfragen: ● *Was hast du körperlich gespürt, als du gesprochen hast?* ● *Was fühlte sich natürlich an und was gezwungen?*	Affirmationsritual, positive Psychologie	Ein Stuhl, offener Raum
10'	**Reflexion** ● *Welche Techniken helfen dir, ruhig und konzentriert zu bleiben?* ● *Wie kannst du nervöse Energie in Begeisterung umwandeln?* ● *Wie wirst du deine Präsenz nutzen, um im realen Leben eine Verbindung zu deinem Publikum herzustellen?*	Austausch in der Gruppe, Diskussion	Papier und Stifte für Notizen

Tipps für den Trainer:

- Nehmen Sie Nervosität als etwas Normales hin – sie zeigt, dass Ihnen etwas wichtig ist.
- Sorgen Sie bei der „Confidence Chair"-Übung für Lachen und eine lockere Atmosphäre.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, vor jeder öffentlichen Rede selbstmitfühlend zu sein und sich zu erden.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 7: Der Speech Jam

Lernziele

- Eine gut strukturierte, ausdrucksstarke Rede selbstbewusst halten.
- Die Fähigkeit demonstrieren, eine Verbindung zum Publikum herzustellen und die eigene Leistung selbst einzuschätzen.

Vorbereitung (durch den Trainer)

- Timer, Haftnotizen für Feedback und Zertifikate (optional) vorbereiten. Einen Raum wie eine kleine Bühne oder einen offenen Bereich für die Vorträge einrichten.

Dauer: 45 Minuten

Aufbau von Lektion 7: Der Speech Jam

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTS METHODEN	UNTERRICHTS MATERIALIEN
10’	**Aufwärmübung: Energiekreis** Die Teilnehmer bilden einen Kreis und reichen einen „imaginären Energieball“ weiter, wobei sie dessen Größe, Geschwindigkeit und emotionale Qualität (z. B. Freude, Selbstvertrauen, Ruhe) verändern. Beenden Sie die Übung mit synchronisiertem Atmen und Applaus, um eine positive, unterstützende Stimmung zu schaffen.	Gemeinsames Aufwärmen, Energiespiel	Nicht erforderlich
30’	**Hauptaktivität: Vorträge** Jeder Teilnehmer hält eine fünfminütige Rede, die er in früheren Workshops ausgearbeitet hat. Während einer spricht, fungieren die anderen als unterstützendes Publikum und machen sich Notizen zu: ● Struktur und Klarheit	Öffentliches Sprechen, gegenseitige	Timer, Haftnotizen, Stifte

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	● Stimme und Rhythmus ● Nonverbale Kommunikation ● Verbindung zum Publikum Nach jeder Rede geben die Teilnehmer „Zwei Sterne und einen Wunsch“ (zwei Stärken und einen Vorschlag). Der Trainer gibt ein kurzes abschließendes Feedback, in dem er Fortschritte und Authentizität hervorhebt. Anregungen des Trainers: ● *Wie hat es sich angefühlt, aufzutreten?* ● *Welche Strategien haben dir geholfen, dich sicherer zu fühlen?* ● *Wie hat dir das Feedback geholfen, deine Stärken zu erkennen?*	Bewertung, Vortrag	
5’	**Reflexion** ● *Was habe ich über mich selbst als Redner gelernt?* ● *Wie haben mir Theatertechniken geholfen, mich weiterzuentwickeln?* ● *Was werde ich in der realen Kommunikation anwenden?*	Geführte Reflexion, Gruppendiskussion	Nicht erforderlich

Tipps für den Trainer:

- Schaffen Sie eine unterstützende, nicht wettbewerbsorientierte Atmosphäre – hier geht es darum, Fortschritte zu feiern.
- Nehmen Sie kurze Clips (mit Einverständnis) zur späteren Reflexion auf.
- Beenden Sie die Einheit mit Applaus und Anerkennung für jeden Teilnehmer

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

Modul 4: Strategien zur Überwindung von Angst und Unsicherheit

Hauptthemen und Dauer

Im Rahmen von Modul 4: Strategien zur Überwindung von Angst und Unsicherheit lernen die Teilnehmenden, Leistungsangst durch Emotionsregulation, Atem- und Achtsamkeitstechniken sowie kognitive Umstrukturierung zu erkennen und zu bewältigen. Außerdem entwickeln sie Selbstvertrauen und Resilienz beim öffentlichen Sprechen, indem sie Angst in eine konstruktive Ressource für die Kommunikation umwandeln.

Modul 4 umfasst einen Unterrichtsplan für die Einführungsstunde sowie Leitlinien und Unterrichtsmaterialien für 6 Stunden (360 Minuten) Präsenzunterricht mit Übungen und realistischen Szenarien.

Lernergebnisse – Modul

Wissen:

- die Hauptsymptome von Leistungsangst auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene erkennen und beschreiben;
- die Rolle von Atmung und Körperwahrnehmung bei der Stress- und Emotionsregulation verstehen;
- häufige negative automatische Gedanken im Zusammenhang mit öffentlichen Reden identifizieren.

Fähigkeiten:

- Atem-, Grounding- und Visualisierungstechniken anwenden, um Körper und Geist zu beruhigen;
- negative innere Dialoge in realistischere und funktionalere umformulieren;
- Situationen des öffentlichen Sprechens mit größerer Präsenz, Achtsamkeit und Selbstvertrauen begegnen.

Einstellungen:

- größere Selbstakzeptanz;
- eine konstruktive Einstellung gegenüber Fehlern als Teil des Lernprozesses;
- Offenheit gegenüber Verletzlichkeit als Mittel für persönliches und kommunikatives Wachstum.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 1: Einführungslektion: Willkommen beim Umgang mit Ängsten

Lernziele:

- körperliche und emotionale Anzeichen von Angst im Zusammenhang mit öffentlichen Reden erkennen;
- zwischen funktionaler und dysfunktionaler Angst unterscheiden;
- eine erste beruhigende Atemtechnik ausprobieren.

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Der Trainer schafft eine ruhige und einladende Atmosphäre, wobei die Stühle im Kreis oder Halbkreis angeordnet sind, um Vertrauen und Offenheit zu fördern.
- Die Teilnehmer sollten genügend Platz haben, um zu stehen und sich frei zu bewegen. Leise Hintergrundmusik kann eingesetzt werden.
- Eine visuelle Anleitung für die Atemtechnik (z. B. Kastenatmung) kann vorbereitet werden.

Dauer: 60 Minuten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 1: Einführungslektion: Willkommen beim Umgang mit Ängsten

ZEIT	AKTIVITÄT BESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
20'	**Aufwärmübung: Was macht mich nervös?** Die Teilnehmer schreiben anonym auf Haftnotizen, was ihnen am meisten Angst beim öffentlichen Sprechen macht. Die Haftnotizen werden anschließend eingesammelt und an der Tafel präsentiert, wodurch eine visuelle Übersicht über die häufigsten Ängste entsteht. Diese Aktivität trägt dazu bei, Ängste zu normalisieren, und hilft den Teilnehmenden, sich mit ihren Schwierigkeiten weniger allein zu fühlen.	Brainstorming, Austausch	Haftnotizen, Whiteboard
20'	**Mini-Lektion: Was ist Leistungsangst?** Der Trainer führt in das Konzept der Leistungsangst ein, erläutert deren Hauptsymptome und nennt konkrete Beispiele. Der Unterschied zwischen funktionaler Angst, die die Leistungsfähigkeit steigern kann, und dysfunktionaler Angst, die sie beeinträchtigt, wird eingehend beleuchtet.	Vortrag, praktische Beispiele	Folien – Whiteboard
10'	**Gruppenreflexion: Bewusstes Atmen** Einführung und angeleitete Übung der „Box-Atmung"-Technik (4-4-4-4). Der Trainer leitet die Übung mit ruhiger Stimme und langsamem Tempo an und lädt die Teilnehmer ein, sich auf ihre Körperempfindungen zu konzentrieren.	Geführte Übung	Entspannende Musik

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Reflexionsfragen** Wie haben Sie sich danach gefühlt? Wann könnten Sie diese Technik anwenden? Geführte Diskussion über die erlebten Empfindungen und die möglichen praktischen Anwendungen der Technik im Alltag.	Gruppendiskussion	Keine

Tipps für den Trainer:

- Erinnere dich immer wieder daran, dass das Ziel des Programms nicht darin besteht, Ängste zu beseitigen, sondern zu lernen, sie bewusster und funktionaler zu erkennen und damit umzugehen.
- Schaffen Sie von Anfang an eine herzliche, sichere und vorurteilsfreie Atmosphäre und machen Sie deutlich, dass jede Emotion legitim ist und es keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten gibt.
- Ermutigen Sie zur aktiven Teilnahme, zwingen Sie jedoch niemals zur persönlichen Offenbarung: Das Recht zu beobachten und zuzuhören ist ein wesentlicher Bestandteil des Prozesses.
- Achten Sie auf die verwendete Sprache, vermeiden Sie übermäßig technische oder medizinische Fachbegriffe und bevorzugen Sie konkrete und verständliche Beispiele.
- Wechseln Sie theoretische Erklärungen mit praktischen und körperlichen Übungen ab, um die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten und verschiedene Lernstile anzusprechen.

Lektion 2: Der Atem des Sprechers

Lernziele:

- den direkten Zusammenhang zwischen Atmung, Emotionen und dem Nervensystem verstehen;
- die Atmung bewusst als Mittel nutzen, um sich vor einem Auftritt zu beruhigen;
- Veränderungen in der eigenen Stimme und Ausstrahlung nach einer angeleiteten Atemübung wahrnehmen.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Der Trainer bereitet einen ruhigen und einladenden Raum vor, in dem die Stühle im Kreis oder Halbkreis angeordnet sind.
- Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden genügend Bewegungsfreiheit haben, um aufstehen und Erdungsübungen ausprobieren zu können.
- Optional kann entspannende Musik eingesetzt werden.
- Es empfiehlt sich, eine visuelle Hilfe (Folien oder Poster) bereitzuhalten, die auf einfache Weise veranschaulicht, wie bewusstes Atmen funktioniert.

Dauer: 60 Min.

Aufbau von Lektion 2: Der Atem des Sprechers

ZEIT	AKTIVITÄT BESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
20'	**Aufwärmphase: Einführung in den Zusammenhang zwischen Atmung und Emotionen** Der Trainer führt in das Thema ein, indem er erklärt, wie eng die Atmung mit unserem emotionalen Zustand verbunden ist: Wenn wir ängstlich sind, wird unsere Atmung kurz und flach, während langsames, tiefes Atmen Signale der Ruhe an das Gehirn sendet. Durch offene Fragen werden die Teilnehmenden dazu angeregt, darüber nachzudenken, wie sie atmen, wenn sie nervös sind oder unter Druck stehen.	Geführte Diskussion	Folien

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

20’	**Übung** Die Teilnehmer üben drei Zyklen geführter tiefer Atmung. Anschließend wird eine einfache Übung zur Erdung im Stehen vorgestellt, bei der die Teilnehmer dazu eingeladen werden, den Kontakt ihrer Füße mit dem Boden und das Gewicht ihres Körpers wahrzunehmen. Die Aufmerksamkeit wird auf körperliche Empfindungen gelenkt, um ein Gefühl von Stabilität und Präsenz zu fördern.	Geführte Einzelübung	Keine
10’	**Aktivität: Name in Präsenz** Nach drei langsamen, bewussten Atemzügen sagt jeder Teilnehmer seinen Namen laut und versucht dabei, eine ruhige, geerdete Stimme beizubehalten. Die Übung hilft dabei, Atmung, Stimme und Bühnenpräsenz auf einfache, ungezwungene Weise miteinander zu verbinden.	Gruppenarbeit – Erfahrungslernen	Freier Kreis
10’	**Reflexionsfragen** Wie fühlst du dich? Was hat sich an deiner Stimme verändert? Die Gruppe reflektiert über wahrgenommene Veränderungen in Stimme, Körperhaltung und emotionalem Zustand.	Austausch	Keine

Vorschläge für den Trainer:

- Führen Sie Atem- und Erdungsübungen selbst vor oder gemeinsam mit den Teilnehmenden durch und dienen Sie so als Vorbild für Ruhe und Präsenz.
- Verwenden Sie bei der Anleitung der Übungen einen langsamen, klaren und beruhigenden Tonfall, da die Stimme des Trainers direkt zur emotionalen Regulierung der Gruppe beiträgt.
- Nimm Konzentrationsschwierigkeiten oder Unbehagen als ganz normal hin und erkläre, dass es völlig natürlich ist, sich anfangs „seltsam“ oder abgelenkt zu fühlen.
- Denken Sie daran, dass das Atmen nicht erzwungen werden sollte: Jeder Teilnehmer kann den Rhythmus an seine eigenen Körperempfindungen anpassen.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- Zwingen Sie niemanden, während der Übung „Name in Präsenz“ zu sprechen: Auch eine Geste, ein Nicken oder ein einfaches „ok“ sind gültige Formen der Teilnahme.

Lektion 3: Angsttagebuch – Die Erzählung ändern

Lernziele:

- die automatischen negativen Gedanken, die in Situationen des öffentlichen Sprechens aufkommen, erkennen und benennen;
- den Zusammenhang zwischen Gedanken, Emotionen und körperlichen Reaktionen im Zusammenhang mit Angst verstehen;
- zwischen dysfunktionalen Gedanken und realistischeren, nützlichen Gedanken unterscheiden;
- ihren inneren Dialog konstruktiver zu gestalten und so die Auswirkungen von Ängsten zu verringern;
- ein größeres Bewusstsein für ihre wiederkehrenden Denkmuster entwickeln.

Diese Lektion konzentriert sich speziell auf die kognitive Dimension von Angst und hilft den Teilnehmern, ihre Gedanken wertfrei zu beobachten und aktiv und bewusst in sie einzugreifen.

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Der Trainer bereitet Papier und Stifte für alle Teilnehmer sowie ein Arbeitsblatt oder Folien mit konkreten Beispielen für negative automatische Gedanken vor, die typischerweise mit öffentlichen Reden verbunden sind (z. B. „Ich werde erstarren“, „Ich werde etwas Falsches sagen“, „Jeder wird meine Angst bemerken“).
- Es ist auch sinnvoll, einige Stimulus-Sätze oder Einleitungssätze vorzubereiten („Was wäre, wenn...“, „Ich habe Angst, dass...“, „Wenn ich sprechen muss, denke ich, dass...“), um das persönliche Schreiben zu erleichtern.
- Die Umgebung sollte ruhig und frei von Ablenkungen sein, um Konzentration und Selbstreflexion zu fördern.

Dauer: 60 Minuten

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 3: Angsttagebuch – Die Erzählung ändern

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
10’	**Aufwärmübung: Persönliches Schreiben** Was denke ich, bevor ich vor Publikum spreche? Die Teilnehmer werden gebeten, ihre Gedanken individuell aufzuschreiben, bevor sie vor Publikum sprechen. Der Trainer macht deutlich, dass der Text weder korrigiert noch bewertet wird und dass es nicht verpflichtend ist, ihn vorzustellen. Dieser Moment des freien Schreibens ermöglicht es den Teilnehmenden, Gedanken ans Licht zu bringen, die oft automatisch und unbewusst ablaufen, und bildet damit den ersten Schritt zu mehr Achtsamkeit.	Individuelles Schreiben	Blätter und Stifte
20’	**Einführung** Der Trainer stellt das Konzept der automatischen Gedanken vor und erklärt, wie diese schnell und oft ohne unser Wissen entstehen. Er veranschaulicht deren Auswirkungen auf Emotionen und den Körper und betont, dass nicht alle Gedanken Tatsachen, sondern Interpretationen sind. Anhand konkreter und realistischer Beispiele zeigt der Trainer den Unterschied zwischen einem einschränkenden Gedanken und einer nützlicheren und funktionaleren Umformulierung auf.	Kurze Lektion anhand von realen Beispielen	Folien

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

20’	**Paararbeit** Die Teilnehmer arbeiten zu zweit, um einen oder mehrere Gedanken zu besprechen, die während der Schreibphase entstanden sind. In einer Atmosphäre des Zuhörens und des Respekts versucht jede Person, einen dysfunktionalen Gedanken in einen realistischeren, ermutigenden oder neutralen Satz umzuformulieren. Die Arbeit zu zweit fördert den Austausch und hilft dabei, die eigenen Gedanken zu relativieren, indem man sie aus einer Außenperspektive betrachtet.	Austausch in Zweiergruppen	Leitfaden
10’	**Reflexionsfragen** Jeder Teilnehmer wählt einen motivierenden Satz aus, den er durch Umformulierung erstellt hat, und schreibt ihn auf einen Post-it-Zettel oder eine Karte. Dieser Satz kann zu einer Art „mentaler Anker“ werden, den man vor zukünftigen öffentlichen Auftritten nutzen kann. Jeder Teilnehmer wählt einen motivierenden Satz aus, den er sich merken und mitnehmen kann.	Gemeinsamer Austausch	Post-it

Tipps für den Trainer:

- Betonen Sie von Anfang an, dass die Aktivität eine persönliche und sensible Dimension hat und dass der Austausch immer freiwillig ist.
- Vermeiden Sie psychologische Interpretationen der von den Teilnehmern geschriebenen Inhalte: Die Rolle des Trainers besteht darin, zu moderieren, nicht zu analysieren.
- Geben Sie ein persönliches Beispiel für automatisches Denken und Umformulieren, um Abwehrhaltungen abzubauen und ein Klima des Vertrauens zu schaffen.
- Ermutigen Sie zu einer realistischen und wohlwollenden Sprache beim Umschreiben von Gedanken und vermeiden Sie sowohl Katastrophendenken als auch erzwungenen Optimismus.
- Denken Sie daran, dass das Ziel nicht darin besteht, „um jeden Preis positiv zu denken“, sondern einen nützlicheren und funktionaleren inneren Dialog zu entwickeln.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 4: Spiegle mich – Theatermonolog über Angst

Lernziele:

Am Ende dieser Lektion werden die Teilnehmer in der Lage sein:

- Lampenfieber als eine häufige und weit verbreitete Erfahrung zu erkennen;
- Emotionen im Zusammenhang mit Angst durch theatralische und kreative Sprache auszudrücken;
- Ironie und narrative Distanz nutzen, um die emotionale Last der Angst zu verringern;
- das Selbstvertrauen durch geschützte und symbolische Konfrontation zu stärken.

Diese Lektion nutzt das Theater als pädagogisches Instrument, nicht zu Aufführungszwecken, sondern als sicheren Raum für emotionale Erkundung, in dem Angst beobachtet, erzählt und relativiert werden kann.

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Der Trainer bereitet einen zentralen Raum vor, der symbolisch einer kleinen Bühne oder einem Schauplatz ähnelt, auch wenn er dazu lediglich die Stühle an die Seiten des Raumes rückt.
- Papier und Stifte werden für individuelles Schreiben bereitgestellt.
- Optional kann ein Timer oder eine Glocke zur Zeitmarkierung eingesetzt werden, um die Erfahrung strukturierter und beruhigender zu gestalten.

Dauer: 60 Min.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 4: Spiegel mich – Theatermonolog über Angst

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
20’	**Aufwärmübung: Schreiben** Die Teilnehmenden werden gebeten, einen kurzen ironischen oder kreativen Monolog zu verfassen, der mit dem Satz „Meine Angst ist ...“ beginnt. Der Trainer regt dazu an, Metaphern, übertriebene Bilder oder Personifizierungen der Angst zu verwenden, um eine emotionale Distanz zwischen der Person und ihrer Angst zu schaffen. Diese Phase ermöglicht es den Teilnehmenden, ihre Angst in einer sicheren Umgebung auszudrücken und sie von außen zu betrachten.	Kreatives Schreiben	Blätter Papier und Stifte
10’	**Einleitung** Vor der Übung nimmt sich der Trainer einen Moment Zeit, um den pädagogischen Zweck der Aktivität zu erklären. Der Unterschied zwischen Selbstironie (über die eigene Angst lachen) und Selbstabwertung (über sich selbst lachen) wird verdeutlicht, wobei betont wird, dass das Ziel darin besteht, Angst zu normalisieren, und nicht, den eigenen Wert herabzusetzen. Es können Beispiele berühmter Persönlichkeiten angeführt werden, die offen über ihr Lampenfieber gesprochen haben, um die Vorstellung zu untermauern, dass Angst kein Zeichen von Schwäche ist.	Kurze Lektion anhand von Beispielen	Folien

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

20’	**Aufführung** Teilnehmer, die dies wünschen, lesen ihren Monolog laut vor und setzen dabei ihre Stimme, ihren Rhythmus und ihre Gestik ein. Die Gruppe hört aufmerksam und respektvoll zu, ohne kritische Kommentare, und bietet Unterstützung durch Zuhören und Applaus am Ende. Die Aufführung wird so zu einem Moment des emotionalen Austauschs und der kollektiven Erleichterung.	Theateraufführung, Feedback unter Gleichaltrigen	Offener Kreis
10’	**Reflexionsfragen** Wie habe ich mich gefühlt? Wie hat das Publikum reagiert? Der Trainer leitet eine kurze abschließende Reflexion und lädt die Teilnehmer ein, darüber zu sprechen, wie sie sich während und nach der Lesung gefühlt haben und wie sie die Reaktion des Publikums wahrgenommen haben.	Gruppendiskussion	Folien mit Fragen

Tipps für den Trainer:

- Stellen Sie klar, dass Theateraktivitäten nicht künstlerischen oder darstellerischen Zwecken dienen, sondern pädagogischen und expressiven Zielen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, Ironie als Mittel zur emotionalen Distanzierung einzusetzen, wobei Selbstironie vermieden werden sollte.
- Zeigen Sie großen Respekt gegenüber denjenigen, die sich gegen eine Darbietung entscheiden: Schreiben und Zuhören sind bereits Teil der Arbeit.
- Bestärken Sie jeden Beitrag mit positiven Signalen (Applaus, Lächeln, Dank), und vermeiden Sie korrigierende Kommentare.
- Sorgen Sie für eine unbeschwerte, aber respektvolle Atmosphäre und greifen Sie ein, wenn Ironie ins Wertende abgleitet.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lektion 5: Erdung – Mit Mut voranschreiten

Lernziele:

Am Ende dieser Lektion werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

- ihr Körperbewusstsein im gegenwärtigen Moment zu steigern;
- zu verstehen, wie Körperhaltung und Bewegung den emotionalen Zustand beeinflussen;
- mit körperlichen Strategien zu experimentieren, um sich stabiler und sicherer zu fühlen;
- ihre Bühnenpräsenz durch den Körper zu verbessern.

Diese Lektion basiert auf dem Prinzip, dass der Körper dem Geist vorausgeht: Indem wir die Art und Weise ändern, wie wir uns bewegen und im Raum stehen, können wir unsere Emotionen und unser Angstniveau direkt beeinflussen.

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Der Trainer bereitet einen großen, hindernisfreien Raum vor, in dem sich die Teilnehmer sicher bewegen können.
- Es können Folien oder Karten mit Schlüsselwörtern wie „ruhig“, „aufgeregt“ und „zentriert“ vorbereitet werden.
- Zur Begleitung der Bewegung können neutrale Musik oder aufgezeichnete verbale Anweisungen verwendet werden.

Dauer: 60 Min.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 5: Erdung – Mit Mut gehen

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
20’	**Aufwärmübung: Schreiben** Der Trainer stellt das Konzept des „Grounding“ als die Fähigkeit vor, sich im Körper und im gegenwärtigen Moment zu „verwurzeln“. Anhand konkreter Beispiele erklärt er, wie der Geist in Situationen der Angst dazu neigt, sich in die Zukunft zu projizieren, während Grounding die Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt lenkt. Grounding = sich im eigenen Körper verwurzelt fühlen	Mini-Lektion, Beispiele	Keine
30’	**Achtsames Gehen** „Gehen Sie, als wären Sie ruhig, dann aufgeregt, dann zentriert“: Die Teilnehmer werden eingeladen, durch den Raum zu gehen und dabei verschiedene emotionale Zustände zu verkörpern: zuerst Ruhe, dann Aufregung und schließlich Zentriertheit. Während der Übung lenkt der Trainer die Aufmerksamkeit auf Elemente wie den Rhythmus der Schritte, den Kontakt der Füße mit dem Boden, die Position der Schultern und den Blick. Das Ziel ist nicht, etwas zu „spielen“, sondern zu spüren, wie sich der Körper in jedem Zustand verändert.	Geführte körperliche Aktivität	Freiraum
10’	**Reflexionsfragen** Welcher Gang gibt mir die meiste Kraft? Die Gruppe reflektiert, welche Art von Gang mehr Kraft und Stabilität vermittelt und wie diese Gefühle vor einem öffentlichen Vortrag hervorgerufen werden können.	Gruppendiskussion	Keine

Tipps für den Trainer:

- Demonstrieren Sie die Gehübungen körperlich, da der Körper das wichtigste Lerninstrument in dieser Lektion ist.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- Laden Sie die Teilnehmer dazu ein, ihre Körperempfindungen zu beobachten, ohne sie zu bewerten oder zu interpretieren.
- Denken Sie daran, dass es keine „richtige“ Art zu bewegen gibt: Jede körperliche Erfahrung ist gültig.
- Wenn jemand festzustecken scheint, schlagen Sie einfach vor, dass er „so geht, wie er sich in diesem Moment fühlt“, ohne sich zu zwingen.
- Wiederholen Sie die Übung bei Bedarf: Es braucht Zeit, bis sich Körperbewusstsein entwickelt.

Lektion 6: Die Mut-Box

Lernziele:

- bewusst über die eigenen Strategien zum Umgang mit Angst nachdenken;
- erkennen, dass es nicht den einen „richtigen“ Weg gibt, mit Angst umzugehen, sondern viele mögliche Strategien;
- emotionale und praktische Ressourcen innerhalb der Gruppe zu teilen und so das Zugehörigkeitsgefühl zu stärken;
- gemeinsame Strategien entwickeln, die in zukünftigen Situationen öffentlicher Aufmerksamkeit zum Einsatz kommen können.

Diese Lektion hat einen hohen sozial-emotionalen Wert und zielt darauf ab, die Gruppe in eine unterstützende Gemeinschaft zu verwandeln, in der Angst nicht als individuelle Schwäche empfunden wird, sondern als gemeinsame Erfahrung, die gemeinsam bewältigt werden kann.

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Der Trainer bereitet eine „Box of Courage“ vor, eine symbolische Box, die einen sicheren Raum darstellt, in dem Gedanken, Ratschläge und Strategien gesammelt werden können.
- Es werden anonyme Karten, Stifte oder Filzstifte sowie eine Plakatwand oder ein großes Blatt Papier für die Gestaltung des Abschlussplakats bereitgestellt.
- Kreatives Material (Aufkleber, Farben, Symbole) kann hinzugefügt werden, um die Aktivität ansprechender und visuell aussagekräftiger zu gestalten.

Dauer: 55 Min.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Aufbau von Lektion 6: Die Mut-Box

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
10’	**Aufwärmübung: Schreiben** Jeder Teilnehmer wird gebeten, anonym einen Ratschlag, einen Satz, eine Strategie oder ein kleines persönliches Ritual aufzuschreiben, das er nutzt (oder nutzen könnte), um mit der Angst vor öffentlichen Auftritten umzugehen. Der Trainer betont, dass es nicht notwendig ist, etwas Komplexes zu schreiben: Selbst ein einzelnes Wort oder eine symbolische Geste reichen aus. Diese Phase fördert die Selbstreflexion und wertet die persönlichen Ressourcen jedes Einzelnen auf.	Individuelles Schreiben	Haftnotizen, Kiste
25’	**Aktivität** Die Karten werden in die „Mut-Box“ gelegt und dann nacheinander vom Trainer oder von Freiwilligen vorgelesen. Nach jeder Vorlesung kann die Gruppe kurz kommentieren, die Wirksamkeit der Strategie anerkennen oder sie mit persönlichen Erfahrungen in Verbindung bringen. In diesem Moment können die Teilnehmenden entdecken, dass viele Strategien gemeinsam sind und dass einfache Lösungen eine starke emotionale Wirkung haben können.	Lesen und Austausch mit Gleichaltrigen	Mut-Box

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

15’	**Aktivität** Auf der Grundlage der gelesenen Botschaften wählt die Gruppe die wichtigsten Sätze oder Ideen aus und schreibt sie auf ein gemeinsames Plakat, das sie kreativ gestaltet. Das Plakat wird so zu einem symbolischen und konkreten Objekt, einer visuellen Ressource, die in nachfolgenden Treffen oder vor einer tatsächlichen Aufführung genutzt werden kann.	Gruppendiskussion	Plagat, Filzstifte und Aufkleber

Tipps für den Trainer:

- Ermutigen Sie die Teilnehmer zu einfachen, authentischen und persönlichen Botschaften und vermeiden Sie übermäßig ausgefeilte oder „lehrbuchartige“ Formulierungen.
- Lesen Sie zunächst einige Karten vor, um die emotionale Stimmung der Aktivität zu bestimmen und die Gruppe zu beruhigen.
- Garantieren und betonen Sie die Anonymität, damit sich die Teilnehmenden frei fühlen, sich ohne Angst vor Beurteilung zu äußern.
- Schätzen Sie jeden Beitrag als Bereicherung für die Gruppe, auch wenn er noch so geringfügig erscheint.
- Nutzen Sie das fertige Poster als Mittel zur Kontinuität und beziehen Sie sich in den folgenden Lektionen darauf.

Lektion 7: Geführte Visualisierung – Meine ideale Rede

Lernziele:

- Geleitete Visualisierung als Technik zum Umgang mit Angst einsetzen;
- einen sicheren mentalen Raum schaffen, in dem man sich eine positive Darbietung vorstellen kann;
- das Selbstvertrauen durch Vorstellungskraft und positive Emotionen stärken;
- Körperempfindungen, mentale Bilder und konstruktive Emotionen miteinander verbinden.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Diese Lektion wirkt auf der Ebene der Vorstellungskraft und der Emotionen und bietet den Teilnehmern die Erfahrung eines „vorweggenommenen“ Erfolgs, der zukünftige Leistungen positiv beeinflussen kann.

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Der Trainer sorgt für eine ruhige Umgebung mit sanfter oder natürlicher Beleuchtung sowie bequemen Stühlen oder Matten.
- Entspannende Instrumentalmusik kann eingesetzt werden.
- Papier, Stifte und Materialien zum Zeichnen oder Schreiben werden bereitgestellt, damit die Teilnehmer frei ausdrücken können, was sie sich vorgestellt haben.

Dauer: 50 Min.

Aufbau von Lektion 7: Geführte Visualisierung – Meine ideale Rede

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
10’	**Aufwärmübung:** Geführte Visualisierung: Meine zukünftige Rede verläuft gut. Der Trainer führt die Teilnehmer durch eine langsame und detaillierte Visualisierung und lädt sie ein, sich eine zukünftige Situation vorzustellen, in der sie vor Publikum sprechen und diese positiv verläuft. Der Fokus liegt nicht nur auf der Handlung, sondern auch auf körperlichen Empfindungen (Atmung, Körperhaltung), den empfundenen Emotionen und der Haltung des Publikums. Die Visualisierung ist bewusst offen gehalten, sodass jede Person sie an ihre eigenen persönlichen Erfahrungen anpassen kann.	Geführte Meditation	Gedämpftes Licht und sanfte Musik

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

30’	**Aktivität** Zeichnen oder beschreiben Sie, was Sie gesehen haben: Nach der Visualisierung stellen die Teilnehmer das, was sie sich vorgestellt haben, durch eine Zeichnung, Stichworte oder eine kurze schriftliche Beschreibung dar. Diese Phase hilft dabei, die imaginäre Erfahrung konkreter und einprägsamer zu machen.	Einzelaktivität	Papier, Stifte und Farben
10’	**Aktivität** Optionaler Austausch: Wer möchte, kann der Gruppe mitteilen, was er gesehen hat. Das Teilen ist immer freiwillig und wird ohne bewertende Kommentare akzeptiert, was eine Atmosphäre des Respekts und des Zuhörens fördert.	Freiwilliger Austausch unter Gleichaltrigen	Keine

Tipps für Trainer:

- Sprechen Sie während der Visualisierung mit langsamer, ruhiger und gleichmäßiger Stimme und vermeiden Sie plötzliche Tonfallwechsel.
- Bitten Sie die Teilnehmer, eine bequeme Position einzunehmen, wobei Sie die individuellen Vorlieben berücksichtigen (sitzend, mit geschlossenen oder halb geschlossenen Augen).
- Lassen Sie nach der Visualisierung mindestens eine Minute Stille, bevor Sie zum Schreiben oder Zeichnen auffordern.
- Denken Sie daran, dass jeder anders visualisiert: Bilder, Worte und Körperempfindungen sind alle gleichermaßen gültig.
- Ermutigen Sie nicht zum Teilen: Der Wert der Aktivität liegt in der inneren Erfahrung, nicht in der Geschichte.

Lektion 8: Die Rede aus dem Herzen

Lernziele:

- eine reale Situation des öffentlichen Sprechens in einer sicheren Umgebung bewältigen;
- authentisch sprechen und durch emotionale Einbindung Ängste abbauen;
- die in den vorherigen Modulen erlernten Techniken bewusst anwenden;

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- den eigenen Fortschritt erkennen und wertschätzen.

Diese Lektion bildet den Abschluss des Moduls, in dem die erworbenen Fähigkeiten in einer konkreten und sinnvollen Erfahrung in die Praxis umgesetzt werden.

Vorbereitung (durch den Trainer):

- Der Trainer bereitet Papier und Stifte zum Verfassen der Rede, einen Bereich für die Präsentation (symbolische Bühne oder Kreis) sowie eine Stoppuhr zur Zeitkontrolle der Reden vor.
- Der Raum ist so gestaltet, dass vermittelt wird, dass das Publikum ein Verbündeter und kein Richter ist.

Dauer: 55 Min.

Aufbau von Lektion 8: Die Rede aus dem Herzen

ZEIT	AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG	UNTERRICHTSMETHODEN	UNTERRICHTSMATERIALIEN
15'	**Aufwärmübung:** Die Teilnehmer schreiben eine kurze persönliche Rede (von etwa einer Minute Länge) über etwas, das sie lieben oder das für sie eine positive Bedeutung hat. Die Wahl eines emotional ansprechenden Themas hilft, Ängste abzubauen und fördert einen authentischeren Ausdruck.	Schreiben	Blätter Papier und Stifte

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

30’	**Aktivität** Vor dem Sprechen wird jeder Teilnehmer gebeten, inne zu halten, tief durchzuatmen und sich zu sammeln. Die Rede wird dann vor der Gruppe gehalten, die aufmerksam und respektvoll zuhört. Es gibt keine Wertung oder Korrektur, nur Präsenz und Zuhören.	Erfahrungsorientiertes Lernen	Zuhörkreis
10’	**Abschließende Nachbesprechung** Der Trainer leitet eine abschließende Reflexion mit offenen Fragen an, wie zum Beispiel: • Wie haben Sie sich vor und nach dem Sprechen gefühlt? • Welche Techniken waren für Sie hilfreich? • Was haben Sie über sich selbst entdeckt? Dieser Moment ermöglicht es Ihnen, das Gelernte zu festigen und der Erfahrung eine tiefere Bedeutung zu verleihen.	Geführte Reflexion	Folien mit Fragen

Tipps für den Trainer:

- Denken Sie daran, dass das Ziel nicht eine perfekte Leistung ist, sondern eine authentische und sinnvolle Erfahrung.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich die nötige Zeit zu nehmen, um durchzuatmen und sich zu sammeln, bevor sie sprechen.
- Vermitteln Sie den Gedanken, dass das Publikum ein Verbündeter ist, und betonen Sie die Bedeutung des aktiven und respektvollen Zuhörens.
- Danken Sie dem Redner nach jedem Beitrag, auch wenn es nur eine Geste oder ein Blick ist.
- Würdigen Sie ausdrücklich die während des Prozesses erzielten Fortschritte und helfen Sie den Teilnehmenden, diese wahrzunehmen.

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

FIGHT the FRIGHT 2.0

INIBIA

Dante ADULT EDUCATION INSTITUTION

Didaxé IMPACTFUL TRAINING

ses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221