

Übung 4 – Mit den Augen des/der anderen

Übungstyp: Kognitive Methode – Perspektivenübernahme

Lernziele: Diese Übung soll den Teilnehmer:innen helfen zu lernen, andere Perspektiven zu berücksichtigen und jemandem, der nicht ihrer Meinung ist, Verständnis und Empathie entgegenzubringen.

Details: Gruppenübung

Benötigte Materialien: Arbeitsblatt: Mit den Augen des/der anderen

Dauer: 45 Minuten

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Nützliche Informationen für den/die Übungsleiter:in:

Erklären Sie den Teilnehmer:innen, dass sie ihre Konfliktbewältigungs- und Kooperationsfähigkeiten verbessern können, indem sie die Emotionen anderer Menschen besser wahrnehmen und erkennen, wie diese ihre Interaktionen beeinflussen. Unter diesem Aspekt werden die Teilnehmer:innen in dieser Übung versuchen, eine Situation aus der Perspektive einer anderen Person zu betrachten.

Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, an eine Situation zurückzudenken, in der sie mit einer anderen Person in Konflikt geraten sind, und dabei nur an die Perspektive der anderen Person zu denken. Füllen Sie dann das Arbeitsblatt „Mit den Augen des/der anderen“ aus (online auf der STRENGTH-Plattform und in gedruckter Form verfügbar). Jede:r Teilnehmer:in soll das Formular für sich allein bearbeiten. Sie haben 15-20 Minuten Zeit, ihre Antworten einzutragen.

Wenn alle Teilnehmer:innen mit der Aufgabe fertig sind, kommen sie in der Gruppe zusammen, um ihre Erfahrungen zu reflektieren.

Sie können auch zwei oder drei Teilnehmer:innen einladen, die anderen an ihrer Konfliktsituation teilhaben zu lassen, damit die anderen ihnen zusätzliche Antworten geben und mit weiteren Perspektiven helfen können.

Anweisungen:

Jede:r Teilnehmer:in füllt das Arbeitsblatt für sich allein aus. Dann reflektieren Sie die Übung in der Gruppe gemäß den Reflexionsfragen.

Arbeitsblatt: Mit den Augen des/der anderen

Denken Sie an eine Situation zurück, in der Sie mit einer anderen Person in Konflikt geraten sind. Bemühen Sie sich, die Perspektive der anderen Person zu bedenken und beantworten Sie die folgenden Fragen. Betrachten Sie die Situation ausschließlich aus der Perspektive der anderen Person.

1. Was war/ist Ihrer Meinung nach das Problem?

2. Was war die Ursache?

3. Was fühlen Sie?

4. Wie würden Sie die Situation beschreiben?

5. Was sollte geschehen, um den Konflikt zu lösen?

Fragen zur Reflexion:

1. *Wie fühlte es sich an, sich in die andere Person hineinzusetzen?*

2. *Wie hat sich Ihr Verständnis der Perspektive der anderen Person verändert?*

3. *Wie könnte man sichergehen, dass man die Emotionen des Gegenübers präzise interpretiert, ohne einen Konflikt zu provozieren?*

4. *Inwiefern könnte dies die Wahrscheinlichkeit beeinflussen, den Konflikt in etwas Produktives umzuwandeln?*

5. *Welche Vorteile hat diese Übung für die Gruppe?*

6. *Was werden Sie nächstes Mal anders machen, wenn Sie in einen Konflikt geraten?*

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.