

Schwierige Situationen

im Umgang mit anderen Menschen, bei denen ich
selbstsicher auftreten möchte:

Anlässe, bei denen ich

berechtigte Forderungen durchsetzen möchte:

eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen äußern möchte:

Kontakte knüpfen und aufrechterhalten möchte:

Merkmale selbstsicheren Verhaltens

Stimme:	klar und deutlich, angemessene Lautstärke
Blickkontakt:	Blickkontakt, ohne den anderen anzustieren
Körperhaltung:	Kopf aufrecht, gerade Haltung, angenehme Nähe
Inhalt:	„Ich“-Sätze (eigene Gefühle schildern), eigene Vorschläge machen, auf Äußerungen des anderen eingehen

Die Schritte eines Szenenspiels

Regel: Wir konzentrieren uns auf das, was gut gemacht wurde.

1. Eine Situation spielen = erstes Szenenspiel

2. Erstes Feedback

Szenenspieler: Was hast du aus deiner Sicht gut gemacht?

Mitspieler: Wie hat das Verhalten des Szenenspielers auf dich gewirkt?

Gruppe: Welche der Merkmale von selbstsicherem Verhalten waren schon sichtbar?

Szenenspieler: Was könntest du noch besser machen?
(Einen Verbesserungsvorsatz auswählen.)

3. Situation noch einmal spielen = zweites Szenenspiel

4. Zweites Feedback

Szenenspieler: Was war besser als beim ersten Mal?

Mitspieler: Was war diesmal für dich anders?

Gruppe: Was war besser als beim ersten Mal?

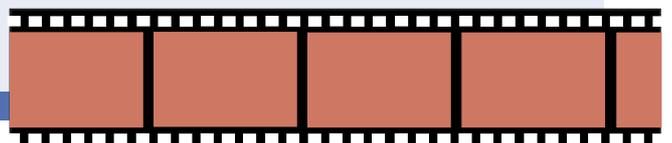
5. Szene mit getauschten Rollen noch einmal spielen

6. Drittes Feedback

Szenenspieler: Wie war es für dich, die andere Seite zu erleben?

Mitspieler: Wie war es für dich, die Szene aus der anderen Position zu erleben?

Gruppe: Was hat sich durch den Rollenwechsel geändert?



Beispielsituationen

Eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen äußern

- Du möchtest auf eine Geburtstagsparty gehen und richtig lange wegbleiben. Nun willst du deine Eltern überzeugen.
- Du hast dich auf eine Ausbildungsstelle beworben und bist zum Bewerbungsgespräch eingeladen.
- Du möchtest deine Note verbessern und sprichst deine Lehrerin/deinen Lehrer an.
- Du versuchst, ein Problem anzusprechen.

Berechtigte Forderungen durchsetzen

- Du versuchst, ein kaputtes Handy umzutauschen.
- Du bist im Kino und es sitzt jemand auf deinem Platz.
- Du bekommst irgendwo nicht genug Wechselgeld zurück.
- Deine Lehrerin/Dein Lehrer beschuldigt dich, die Hausaufgaben abgeschrieben zu haben, obwohl das nicht stimmt.

Sammele deine Fortschritte

auf dem Weg zu selbstsicherem Verhalten in einem

ERFOLGSTAGEBUCH,

das du frei gestalten kannst.

Erfolge müssen
gefeiert werden!

