

Selbstsicheres Verhalten

Modul 5:

- Ich kann unsicheres, aggressives und selbstsicheres Verhalten unterscheiden.
- Ich kenne die Vor- und Nachteile dieses Verhaltens.
- Ich kann dieses Verhalten mit Runterziehen und Aufbauern in Verbindung bringen.
- Ich kann selbstsicheres Verhalten in Beispielsituationen anwenden.
- Ich lerne aus Szenenspielen, mit verschiedenen Perspektiven und Rollen umzugehen.

Verschiedene Verhaltensweisen

Situation:

Lars sieht Lisa mit einer Jacke, die so aussieht wie die, die er seit dem letzten Sportunterricht vermisst.

Diese Situation wird von drei Schülertandems je mit Lars und Lisa in drei verschiedenen Verhaltensweisen spontan gespielt.

Zuschaueraufgabe:

Wie verhält sich Lars in den Szenen? Finde ein passendes Adjektiv.

Szene 1 _____

Szene 2 _____

Szene 3 _____

Welche Runterzieher gingen deiner Meinung nach Lars durch den Kopf? Wie haben sie sein Verhalten beeinflusst?

Szene 1 _____

Szene 2 _____

Szene 3 _____

Was denkst du, wie hat sich Lisa in der Szene gefühlt?

Szene 1 _____

Szene 2 _____

Szene 3 _____



Szenenspiel zu verschiedenen Verhaltensweisen

Szene: Manchmal ist er komisch

Szene: So ein Depp

Szene: Lass uns in die Stadt gehen

Beobachteraufgabe:

Schaut euch die **drei verschiedenen Szenenspiele** dazu an und arbeitet für die Aufgaben 1 und 2 mit dem Arbeitsblatt 5.3.

1. Wie verhält sich Lars in dieser Szene?
Suche ein passendes Adjektiv.
2. Woran erkennst du das?
 - Stimmlage
 - Augenkontakt
 - Körperhaltung
 - Was sagt er?
3. Welche Runterzieher haben das Verhalten der Spieler beeinflusst?

Was war im letzten Szenenspiel anders?

Szene: Manchmal ist er komisch

Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____ _____
Blickkontakt: _____ _____
Körperhaltung: _____ _____
Inhalt: _____ _____

Szene: So ein Depp

Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____ _____
Blickkontakt: _____ _____
Körperhaltung: _____ _____
Inhalt: _____ _____

Szene: Lass uns in die Stadt gehen

Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____ _____
Blickkontakt: _____ _____
Körperhaltung: _____ _____
Inhalt: _____ _____

Überlegt in Partnerarbeit, welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Verhaltensweisen haben.

Unsicheres Verhalten:

Vorteile: _____

Nachteile: _____

Aggressives Verhalten:

Vorteile: _____

Nachteile: _____

Selbstsicheres Verhalten:

Vorteile: _____

Nachteile: _____

Wie geht es mir bei diesen Vor- und Nachteilen?

Wie verhalte ich mich häufiger?

Wie kommt diese Verhaltensweise bei meinem Gegenüber an?



In welchen Situationen verhältst du dich unsicher – aggressiv – selbstsicher?

Unsicheres Verhalten

Situation:

Aggressives Verhalten

Situation:

Selbstsicheres Verhalten

Situation:

Was möchte ich noch lernen,
um meine Ziele zu erreichen?

