

Körpersprache Videoanalyse

Spieltyp	Videoanalyse
Ziele	TN lernen die Relevanz von Stimme und Körperhaltung kennen.
Zielgruppe	Jugendliche
Material	Videoausschnitte https://www.youtube.com/watch?v=aB2glyfgWFk Präsentation (z.B. ppt, padlet, digitales Whiteboard) mit wichtigen Hinweisen
Zeitumfang + Setting/ Ort	
Methodenbeschreibung + Moderation	<p>Vorbereitung: 2 Ausschnitte vorbereiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausschnitt eins „Nein ich möchte das nicht!“ Minute 0:32 – 0:43 • Ausschnitt zwei „Hau ab!“ Minute 1:15 – 1:47 <p>Hinweise zum Thema Kommunikation und Auftreten visuell aufbereiten.</p> <p>Durchführung Hinführung der Moderation: Wir schauen uns jetzt zwei Ausschnitte an, die einen wichtigen Aspekt beleuchten, wenn wir Zivilcourage leisten: unsere Körpersprache.</p> <p>Zeigen der Ausschnitte.</p> <p>Auswertungsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum ist ein resolutes Auftreten wichtig? → Schutz davor selbst kein Opfer zu werden • Was zeichnet ein resolutes Auftreten aus? → Körperhaltung, fester Stand, Abstand → Atmung → Lautstärke → Klare Botschaften in der Sie-Form • Was ist schwierig dabei? → Deutliche Worte, klare Stimme, Lautstärke <p>Input: Es gibt drei Elemente, die wir im Rahmen einer Kommunikation wahrnehmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhalt • Körperhaltung • Klang der Stimme

	<p>Alle drei Elemente sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Darum ist es wichtig Krisensituationen zu üben. Mit einer geschulten lauten Stimme und einem Wissen, welche Worte passend sind, um meinen Inhalt zu transportieren, kann ich sicher und selbstbewusst auftreten. Das ist ein guter Schutz, um selbst nicht zum Opfer zu werden und um Selbstsicherheit und einen kühlen Kopf in Krisensituationen zu bewahren.</p>
Varianten	<p>Das Videobeispiel ist exemplarisch und kann an die Zielgruppe angepasst werden. Die Methode kann digital als auch analog umgesetzt werden.</p>
Tipps positive + negative Erfahrungen	<p>An diese Übung kann man sehr gut ein praktisches Training zum Thema Körperhaltung und Stimme anschließen.</p>
Quellen/ Verweise:	<p>Weiterführende Informationen zum Thema Körpersprache findet ihr z.B. bei Heilmann, Chr.: Körpersprache. reinhardt Verlag 2009; Persönlich weiterbilden kann man sich z.B. auch über einen Selbstverteidigungskurs.</p>