

## 25 Top-Übungen für Kommunikationstrainings

Übung	Arbeitsmaterialien	Teilnehmerzahl	Zeitaufwand
<b>Übungen Teil 1: Kommunikationsaspekte</b>			
Vier Ebenen einer Nachricht	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten-1 Stunde
Welches Ohr hört zu?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	beliebig	30-45 Minuten
Was hört das Sach-Ohr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	beliebig	30-45 Minuten
Was hört das Appell-Ohr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	beliebig	30-45 Minuten
Was hört das Beziehungs-Ohr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	beliebig	30-45 Minuten
Was hört das Selbstoffenbarungs-Ohr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	beliebig	30-45 Minuten
Appellaspekte aufdecken	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	beliebig	30-45 Minuten
<b>Übungen Teil 2: Körpersprachliche Signale</b>			
Körper- und Raumerfahrung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1 Stunde
Mimische Kommunikationssignale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	beliebig	30-45 Minuten
Gestische Kommunikationssignale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	beliebig	30-45 Minuten
Körperhaltung als Kommunikationssignal	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	beliebig	30-45 Minuten
Passen Aussage und Gestik?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten-1 Stunde

Unpassende Körpersignale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten-1 Stunde
Gefühle körpersprachlich ausdrücken	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	beliebig	1 Stunde
Emotionale Familie	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Bildhauer und Skulptur	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
<b>Übungen Teil 3: Selbstbewusst kommunizieren</b>			
König und Bote	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Was ich der Welt sagen will	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Fehler einräumen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Rote Karte – Grüne Karte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Aussage wiederholen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-16	45 Minuten
Spontaneität im Miteinander	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-16	1 Stunde
Neue Regelungen einführen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Selbstbild – Fremdbild	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt Vortragender</li> <li>▪ Arbeitsblatt Zuhörer</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Erfolgreiche Rede	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden