

# PAST-TIMES



**Online-Training**

# Modul 1: PÄDAGOGISCHE HERAUSFORDERUNGEN

*Einheit 1.1. Online-Lernen und Arbeiten in  
dynamischen Online-Umgebungen*



# *Strategien und Hindernisse der Kommunikation*

- Um eine effektive Kommunikation zu erreichen, müssen wir uns auf Hindernisse und Strategien konzentrieren.

# Hindernisse

- ▣ **Informationsflut.** Zu viel Stimulation oder Information kann es sehr schwierig machen, mit voller Aufmerksamkeit zuzuhören. Konzentriere dich auf relevante Informationen und die zentralen Punkte, die du vermitteln willst.
- ▣ **Kritik.** Es ist wichtig, sich nicht von kritischen Bewertungen ablenken zu lassen. Konzentriere dich darauf, was gesagt wird - die Botschaft - und nicht so sehr auf die Person, die spricht.
- ▣ **Emotionale Ablenkung.** Wir reagieren emotional auf bestimmte Wörter, Konzepte und Ideen sowie auf eine Vielzahl anderer Hinweise von SprecherInnen (Aussehen, nonverbale Hinweise wie Gesten usw.). Achte auf verbale Signale und Körpersprache.

- ▣ **Stereotypisierung und Verallgemeinerung.** Du solltest nicht an Vorurteilen gegenüber Menschen oder Dingen festhalten. Man sieht oft, was man sehen will, formt aus einer kleinen Menge von Informationen oder einer Erfahrung einen Eindruck und geht davon aus, dass dies repräsentativ für die gesamte Person oder Situation ist.
- ▣ **Zu wenig Zeit.** Annahmen zu treffen und Details oder Umstände zu ignorieren, kann zu Missverständnissen führen. Man vernachlässigt wichtige Details und berücksichtigt die Komplexität der Situation nicht. Menschen brauchen Zeit, um andere kennenzulernen.

- ▣ **Verzerrter Fokus.** Sich auf die negativen Aspekte eines Gesprächs oder einer Situation zu konzentrieren, ist eine Gewohnheit, die viele Menschen teilen. Auch wenn man die positiven Dinge erkennt, gibt man dem Negativen oft mehr Gewicht, sodass ein negativer Kommentar zahlreiche positive überschatten kann.
- ▣ **Mangelnde Klarheit.** Vermeide abstrakte, übermäßig formale Sprache, Umgangssprache und Jargon.
- ▣ **Voreilige Schlüsse.** Geh nicht davon aus, dass du die Gründe für ein Ereignis schon kennst oder dass bestimmte Fakten notwendigerweise bestimmte Auswirkungen haben. Stelle sicher, dass du über alle Informationen verfügst, und sprich dann über die Fakten statt über persönliche Bedeutungen oder Interpretationen.

- ▣ **Dysfunktionale Reaktionen.** Eine Aussage oder Frage zu ignorieren oder nicht zu beantworten untergräbt schnell die effektive Kommunikation. Ebenso wird echte Kommunikation unterdrückt, wenn man mit einem irrelevanten Kommentar antwortet. Andere zu unterbrechen schafft ebenso ein schlechtes Umfeld.
- ▣ **Mangelndes Vertrauen.** Mangelndes Vertrauen kann ein großes Hindernis für effektive Kommunikation sein. Schüchternheit, Durchsetzungsschwierigkeiten oder ein geringer Selbstwert können die eigene Fähigkeiten beeinträchtigen, über Bedürfnisse und Meinungen zu sprechen. Wenn man eigene Rechte und Möglichkeiten nicht kennt, können Bedürfnisse möglicherweise nicht offen zum Ausdruck kommen.

# Strategien

- ▣ **Stop.** Konzentriere dich auf die andere Person, ihre Gedanken und Gefühle. Nimm von eigenen Sorgen etwas Abstand und schenke der Person, die spricht, volle Aufmerksamkeit.
- ▣ **Beobachten.** Achte auf nonverbale Nachrichten (Video). Beobachte die Körpersprache und nonverbale Hinweise, um ein besseres Verständnis für den Standpunkt deines Gegenübers zu bekommen.
- ▣ **Zuhören.** Achte auf die Essenz der ausgesprochenen Gedanken: Details, wichtige Ideen und deren Bedeutung. Suche nach der grundsätzlichen Botschaft, die dein Gesprächspartner zu kommunizieren versucht, anstatt auf einzelne Wörter zu reagieren.
- ▣ **Einfühlsam sein.** Stell dir vor, wie du dich an der Stelle der anderen fühlen würdest. Sei einfühlsam gegenüber den Gefühlen deines Gesprächspartners und bleibe selbst ruhig. Man muss sich nicht in alle Probleme oder aufgeworfenen Fragen hineinziehen lassen, solange man anerkennt, was die andere Person erlebt.

- ▣ **Fragen stellen.** Du solltest Fragen stellen, um das Verständnis zu klären und um Interesse an dem zu zeigen, was gesagt wird.
- ▣ **Paraphrasieren.** Wenn du keine spezifischen Fragen hast, kannst du deine Wahrnehmung des Gesagten in eigenen Worten wiederholen. Damit gibst du deinem Gesprächspartner die Möglichkeit, Dinge klarzustellen (Weger et al., 2010).
- ▣ **Die eigene Wahrnehmung analysieren.** Man sollte eigene Wahrnehmungen hinterfragen und überlegen, wie sie entstehen. Triff dich regelmäßig mit anderen Personen in deiner Umgebung und beobachte die Annahmen, die du triffst. Suche weitere Informationen und Beobachtungen.

- ▣ **Die eigene Wahrnehmung verbessern.** Man sollte sein Bewusstsein für Wahrnehmungsbarrieren erhöhen und wissen, zu welchen man selbst tendiert. Hole dir außerdem ehrliches, konstruktives Feedback von anderen ein.
- ▣ **Auf andere konzentrieren.** Verbessere deine Fähigkeit, dich auf andere Menschen zu konzentrieren und sie besser zu verstehen, indem du versuchst, mehr über sie zu erfahren, ihnen aktiv zuzuhören und dir vorzustellen, wie du dich an ihrer Stelle fühlen würdest.

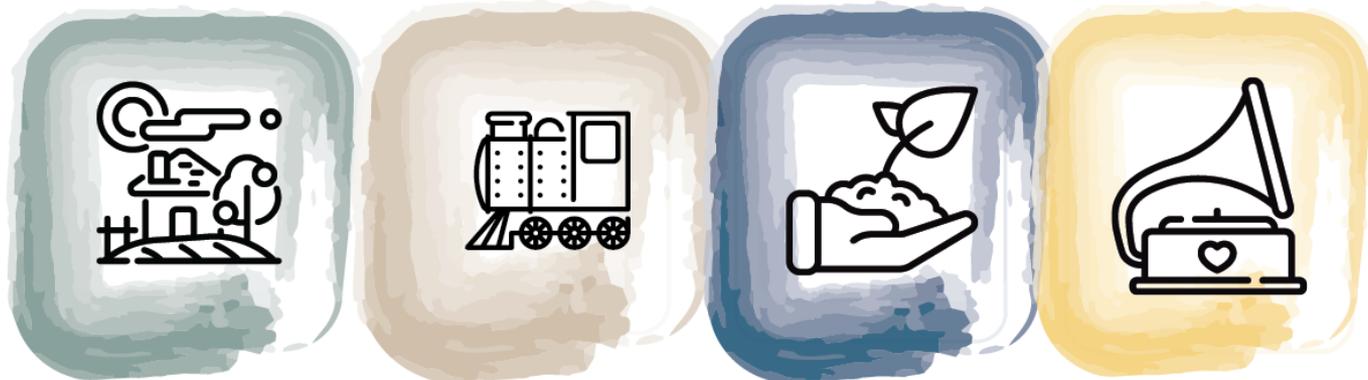
- ▣ **Authentisch sein.** Du solltest du selbst sein, ehrlich und offen. Sei auch dir selbst gegenüber ehrlich und achte darauf, gut mit den Menschen in deiner Umgebung zusammenzuarbeiten und gerecht zu handeln.
- ▣ **Flexibel sein.** Man sollte unterschiedliche Sichtweisen berücksichtigen und offen für andere Vorgehensweisen sein. Vielfalt bringt Kreativität und Innovation.
- ▣ **Sich selbst und eigene Erfahrungen schätzen.** Sei dir deiner eigenen Rechte und Bedürfnisse bewusst. Dich selbst für unwichtig zu halten, ermutigt auch andere, dich so zu sehen. Sage, was du denkst und erwarte von anderen, dass sie dich gut behandeln.



Vielen Dank für Eure  
Aufmerksamkeit!



# PAST-TIMES



inn<sup>o</sup>ventum



INNEO



S V E B ■  
F S E A ■



Erasmus+

**movetia**

Austausch und Mobilität  
Echanges et mobilité  
Scambi e mobilità  
Exchange and mobility

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*