

MITTLERES KINZIGTAL



Mit verschiedenen Übungen, Rollenspielen und praktischen Beispielen erklärte Mentaltrainerin Susanne Schmider aus Haslach-Schnellingen den Journalismus-AG-Mitgliedern, wie man sich gegen Mobbing wehrt, in der Schule Referate gut präsentiert, und wie man in Vorstellungsgesprächen überzeugt. Fotos: Katrin Mosmann

»Wir können, wir wollen, wir werden!«

Die Journalismus-AG'lerinnen lernen einen Samstagmittag lang, was die eigene Körpersprache über einen verrät und wie man anderen sicher gegenübertritt



Wie reagiert man richtig auf blöde Sprüche? Und wie schafft man es, selbstsicher vor Leuten zu sprechen? Fragen, mit denen sich sicher jeder schon einmal beschäftigt hat. Bei einem Kommunikationsworkshop unter der Leitung von Susanne Schmider durften die Mädchen der Journalismus-AG genau das lernen – und hatten dabei jede Menge Spaß.
VON JULIA BUCHHOLZ

Bei unserer Ankunft am Mühlenbach 1 in Haslach-Schnellingen werden wir sofort freundlich von einer Frau in einem gelben T-Shirt und einer Jeansshorts empfangen. Mit den Worten »Fühlt euch wie zuhause« bitet sie uns herein. Auf dem Tisch stehen Getränke und Süßigkeiten bereit. Wir nehmen Platz und sind gespannt, was uns jetzt erwartet. Zwar wissen wir, dass wir einen Kommunikationsworkshop machen werden, doch darunter vorstellen können wir uns bis dato noch nicht viel.

Die Mental- und Kommunikationstrainerin Susanne Schmider beginnt zunächst mit ein wenig Theorie. Hierbei erklärt sie unter anderem, was man tun kann, wenn man gemobbt wird. Zum Beispiel könne man für eine Schockreaktion beim Mobber sorgen, indem man über ein ganz anderes Thema rede. »Ja ja, ich bring dir morgen auch ein Guzele mit«, nennt Susanne Schmider ein Beispiel. Außerdem könne man das vom Mobber Gesagte herumdrehen. Eine weitere Möglichkeit sei es, bei einem blöden Spruch zu erwidern: »Vielleicht interessiert es den Tisch da hinten ja« und einfach weiterzulaufen. Schmider ver-



Reihe abgeben. Faszinierend – obwohl es eigentlich nur Zettel sind, fühle ich mich sofort leichter. Um das Ganze noch zu steigern, sollen nun auch noch alle positiven Eigenschaften an unsere Reihe abgegeben werden. Es ist schon komisch, wie anders ich mich dadurch plötzlich fühle. In Wirklichkeit habe ich schließlich immer noch die gleichen Eigenschaften wie vorher – egal, welche Wörter auf den Zetteln stehen.

Eine Übung, die uns vor allem in der Schule helfen wird, ist die Präsentationsübung, bei der wir die Dinge vorlesen sollen, die den anderen bei der Übung zur achtsamen Kommunikation aufgefallen sind. »Ich bin stabil und sicher«, ist ein Satz, den man sich hier merken kann. »Vor der Präsentation kann man auch hin und her wippen – aber nicht während der Präsentation«, lautet ein weiterer Tipp von Susanne Schmider. Um während der Präsentation ans Lächeln zu denken, könne man sich außerdem ein Smiley auf die Hand malen. Was man nicht machen sollte, sei, an den Kleidern zu ziehen oder die Hände unterhalb der Gürtellinie zu haben. »Mit ganz einfachen Dingen kann man viel erreichen«, weiß Schmider.

Gegen Ende des Workshops darf sich jeder noch einen ganz persönlichen Glücksstein aussuchen. Zudem bekommen alle ein Teilnahmezertifikat. Bevor wir nach diesem lehrreichen und interessanten Workshop den Nachhauseweg antreten, bleibt eigentlich nur noch eines zu sagen, gemeinsam und laut: »Wir können, wir wollen, wir werden es schaffen!«

Alle Infos zu Susanne Schmider und ihrem Kursangebot als Kommunikations- und Mentaltrainerin finden Sie im Internet!

www.lebe-gelassen.de/



gleicht den Mobber mit einer Laus: »Bekommt die Laus kein Blut vom Kopf mehr, wird sie schwächer.«

Des Weiteren betont sie: »Je mehr innere Stärke ihr besitzt, desto weniger angreifbar seid ihr.« Diese Stärke könne man aufbauen, indem man im Kopf immer wieder den Satz »Ich kann, ich will, ich werde es schaffen« wiederhole. Hierzu gibt es eine Übung, die wir ausprobieren dürfen. Sugi setzt sich in die Mitte und denkt an etwas Schönes, das sie erreichen möchte, während ihr Carolin und Julia gemeine Dinge ins Ohr flüstern. Im zweiten Teil der Übung wiederholt Sugi nun in Gedanken immer wieder den Satz »Ich kann, ich will, ich werde es schaffen«, während Carolin und Julia ihr weiter Gemeinheiten zuflüstern. Im dritten Teil der Übung wiederholt Sugi weiterhin in Gedanken das Mantra, doch nun sagen die Freundinnen ihr positive Sachen.

Ein weiteres Thema des Workshops ist die achtsame Kommunikation. Jeder unterhält sich mit einer anderen Person aus der Gruppe. Anschließend soll notiert werden, was

an dem Gesprächspartner aufgefallen ist. »Je achtsamer ihr kommuniziert, desto weniger lasst ihr euch blenden«, verspricht Susanne Schmider. Sie erklärt, dass jeder Mensch etwas Schönes an sich hat und ruft uns dazu auf, dies zu suchen – und wenn es nur das Hemd ist, das die Person heute anhat. »Man kann den anderen nicht verändern, nur seine eigene Einstellung zu den Menschen«, macht Schmider uns zudem klar. Indem man das Schöne an einem Menschen finde, nehme man ihm seine negative Kraft. Wir stellen uns einer Person aus der Gruppe gegenüber und schauen ihr eine sehr lange Minute lang in die Augen. Dabei versuchen wir, unserem Gegenüber mit den Augen zu vermitteln, dass wir ihn schön finden. Eine weitere Übung des Workshops hat mit Eigenschaften zu tun – positiven wie negativen. Davon sollen wir jeweils drei auf kleine Zettel schreiben und auf einen Karton kleben, den wir uns um den Hals hängen. Anschließend bilden wir zwei sich gegenüberstehende Reihen. Die Reihe, in der ich stehe, darf alle negativen Eigenschaften an die Personen aus der anderen

»Ich stehe stabil und sicher«, ein Satz, den wir uns vor Präsentationen immer wieder sagen sollen.

schauen ihr eine sehr lange Minute lang in die Augen. Dabei versuchen wir, unserem Gegenüber mit den Augen zu vermitteln, dass wir ihn schön finden. Eine weitere Übung des Workshops hat mit Eigenschaften zu tun – positiven wie negativen. Davon sollen wir jeweils drei auf kleine Zettel schreiben und auf einen Karton kleben, den wir uns um den Hals hängen. Anschließend bilden wir zwei sich gegenüberstehende Reihen. Die Reihe, in der ich stehe, darf alle negativen Eigenschaften an die Personen aus der anderen