

HANDOUT: Durchsetzungsfähig werden

Kategorie	Unterkategorie	Gruppengröße	Dauer	Sprache
Soziales Lernen	Aggression (Emotionale Intelligenz)	Individuell Kleine Gruppe	60 min	Deutsch

- Denken Sie an eine Zeit und Situation(en), in der Sie nicht entschlossen genug waren.
Was ist passiert? _____
Was haben Sie getan? _____
Wie haben Sie sich gefühlt? _____

 - Überlegen Sie sich jetzt, wie Sie in Zukunft mit einer möglichen ähnlichen Situation besser umgehen können. Schreiben Sie eine bessere Antwort auf und üben Sie sie. Wenn es möglich ist, in einer Gruppe zu arbeiten, dann machen Sie ein Rollenspiel oder/und eine Simulation eines möglichen zukünftigen Ereignisses.

 - Denken Sie an eine Zeit, in der Sie in der Kommunikation streng oder aggressiv waren.
Was ist passiert? _____
Was haben Sie getan? _____
Wie haben Sie sich gefühlt?

 - Überlegen Sie sich jetzt, wie Sie in Zukunft besser mit dieser Situation umgehen können. Schreiben Sie eine bessere Antwort und üben Sie sie. Wenn es möglich ist, in einer Gruppe zu arbeiten, dann machen Sie ein Rollenspiel oder/und eine Simulation eines möglichen zukünftigen Ereignisses.
- Wenn die Übung Teil eines Kleingruppentrainings ist, dann verfolgen Sie die Gesamtdiskussion über die Bedeutung von Durchsetzungsvermögen in unserer täglichen Kommunikation mit anderen, indem Sie die Bedürfnisse anderer und auch unsere eigenen erkennen und schätzen und einen durchsetzungsstarken Weg finden, gesunde Grenzen aufzubauen.
- Diskussion
 - Schlussfolgerungen/Ergebnisse können als Gruppenposter gemacht werden.

