

Training Aktiv - Methode Nr. 16: Verfolgungsjagd

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
16	<p>Verfolgungsjagd</p> <p>Einordnung: Zeit: Gegenwart Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: Verhalten</p> <p><i>Einsatz: Training Coaching</i></p>	<p>Empathie als Faktor für Sozialkompetenz üben</p>	<p>Ziel: Wahrnehmung, Beobachtung und Empathie üben</p> <p>In einer großen Menschenmenge kann man gut andere Menschen beobachten ohne selbst erkannt zu werden.</p> <p>Zum Beispiel in einem Einkaufscenter kann man mit ca. 5 Meter Abstand Menschen verfolgen und sich dabei gut einfühlen, wie deren innerer Zustand ist. Durch Spiegeln von Körperhaltung, Schrittgeschwindigkeit, Handhaltung und Fingerhaltung lassen sich feine Unterschiede beobachten und einfühlen. Lockere oder verkrampfte Muskelspannung, Kopfhaltung usw. geben gute Infos über den Gemütszustand und das Nachmachen führt zu einer Vertrautheit und Resonanz.</p> <p>Einsatz: Kommunikationstraining, Verkauf, Führung, Coaching</p>	<p>Übung: Suchen sie sich aus der Menschenmenge eine Person und machen sie ca. 5 Minuten alles nach, was diese Person tut. Insbesondere Körperhaltung, Kopfhaltung, Mimik und Gestik beobachten und möglichst exakt nachmachen.</p> <p>Reflexion: Erlebnisse, Eindrücke, Gemeinsamkeiten, Unterschiede reflektieren und interpretieren.</p> <p>Transfer: Wie können sie diese Erkenntnisse nutzen, um mit anderen besser in Kontakt zu kommen und eine Beziehung aufzubauen?</p>