



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Theater-based training for supporting innovations in enterprises

(THENOVA)

Pilotkurse für theaterbasierte Schulungen  
für kleine und mittlere Unternehmen:

Planung und Durchführung

Erfahrungen von Energie Impuls OWL

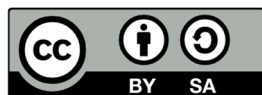


## Metadaten des Dokuments

<b>Projekttitel</b>	Theater-based training for supporting innovations in enterprises (THENOVA)
<b>Referenznummer</b>	2020-1-DE02-KA202-007572
<b>Titel des Dokuments</b>	Pilotkurse für theaterbasierte Schulungen für kleine und mittlere Unternehmen: Planung und Durchführung. Erfahrungen von Energie Impuls OWL
<b>Autor des Dokuments</b>	Energie Impuls OWL, Monika Pieper, Klaus Meyer
<b>Intellektueller Output</b>	IO2: Theaterbasierte Schulungen für kleine und mittlere Unternehmen
<b>Verbreitungsebene</b>	Öffentlich
<b>Veröffentlichungsdatum</b>	28.02.2023

### *Lizenz zur Weitergabe dieses Dokuments*

CC BY-SA 4.0: Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International



Diese Lizenz erlaubt es anderen, dieses Werk zu remixen, anzupassen und darauf aufzubauen, auch für kommerzielle Zwecke, solange sie die Autoren dieses Werks nennen (Partnerschaft des Erasmus+-Projekts THENOVA Theater-based training for supporting innovations in enterprises, Referenznummer 2020-1-DE02-KA202-007572) und ihre neuen Kreationen unter denselben Bedingungen lizenzieren. Alle neuen Werke, die auf diesem Werk beruhen, sollten die gleiche Lizenz erhalten, auch für die kommerzielle Nutzung.





## Inhaltsverzeichnis

---

Einleitung.....	4
Selbst- und Fremdwahrnehmung.....	6
Gewaltfreie Kommunikation .....	14
Eskalation und De-eskalation.....	23
Zusammenarbeit und Effizienz .....	29



## Einleitung

Viele Unternehmen würden gerne in eine betriebliche Weiterbildung investieren, die dazu beiträgt, die Fähigkeiten der Mitarbeiter\*innen zu verbessern, die Leistung zu steigern, das Engagement der Mitarbeiter\*innen zu fördern und sie an das Unternehmen zu binden. In der Tat hat eine gute betriebliche Weiterbildung ein großes Potenzial, die Schaffung einer offenen Kultur in Unternehmen zu unterstützen, die notwendig ist, um Innovationen hervorzubringen und auf lokaler und globaler Ebene wettbewerbsfähig zu bleiben.

Sehr oft besteht eine Diskrepanz zwischen den von KMU-Ausbilder\*innen angebotenen Schulungsformaten und -methoden und den tatsächlichen Bedürfnissen der Mitarbeiter\*innen und Unternehmen von KMU. Welche Techniken könnten Ausbilder\*innen und Moderator\*innen in KMU helfen, eine inspirierende und zum Nachdenken anregende Unternehmensschulung zu konzipieren und durchzuführen?

Die Partnerschaft des Erasmus+-Projekts "Theater-based training for supporting innovation in enterprises" (THENOVA) schlug eine innovative Lösung für die Unternehmensschulung vor, die sich auf den Einsatz von theaterbasierten Techniken bei der Gestaltung und Durchführung von Unternehmensschulungen stützt. Das Projekt zielte darauf ab, theaterbasierte und performative Methoden wie Storytelling, Bewegung und non-verbale Performance, Improvisation, (geskriptete) Rollenspiele, unsichtbares Theater, Ensembleübungen innerhalb der betrieblichen Weiterbildung für Mitarbeiter\*innen in kleinen und mittleren Unternehmen zu entwickeln, zu testen und zu fördern. Weitere Informationen über das Projekt finden Sie auf der Projektwebsite unter [www.thenova.eu](http://www.thenova.eu).

Dieses Dokument spiegelt die Erfahrungen des THENOVA-Projektpartners Energie Impuls OWL bei der Konzeption und Durchführung von vier theaterbasierten Pilotkursen für 13 Mitarbeiter\*innen aus verschiedenen lokalen und regionalen Unternehmen wieder. Das Dokument erläutert kurz den Trainingsrahmen, die Kursziele, die indikativen Inhalte, die Teilnehmer\*innenstruktur, skizziert die verwendeten theaterbasierten Methoden und ihre Auswirkungen auf die Kursteilnehmer\*innen. Ein wesentlicher Teil dieses Dokuments ist die Reflexion des Trainings durch die Energie Impuls OWL-Trainer\*innen Monika Pieper und Klaus Meyer, sowie die Erkenntnisse aus der Evaluation des Trainings durch die Pilotkursteilnehmer\*innen.



Diese Kursbeschreibungen richten sich an interne und externe Trainer\*innen und Moderator\*innen in europäischen Unternehmen, die ihre Trainingsformate innovativ und kreativ gestalten wollen. Die THENOVA-Erfahrungen können modifiziert und in jedem Trainingskontext eingesetzt und übertragen werden.

Wir freuen uns, mit unseren Projektergebnissen zur Modernisierung von betrieblichen Trainingsformaten und damit zur Personalentwicklung in Unternehmen beitragen zu können.



# Selbst- und Fremdwahrnehmung

Trainer\*innen: Monika Pieper und Klaus Meyer

Theater-based training for supporting innovations in enterprises

(THENOVA)

## Selbst- und Fremdwahrnehmung mit theaterbasierten Methoden erfahrbar machen

Planung und Durchführung eines  
theaterbasierten Trainings



## Einführung in den Kurs

Die eigene Körpersprache, das Verhalten, Mimik, Gestik und Stimme wirken auf die Person selbst und auf das Umfeld. Die Wahrnehmung von sich selbst und anderen findet durch die Verarbeitung von Informationen statt. Diese bilden auch durch unsere Denkprozesse ein Bild und lenken unser Verhalten. Je mehr man sich über die eigene Wirkung auf sich selbst und andere bewusst wird, desto besser kann man, durch gezielte Anwendungen o.g. Einflussfaktoren, Situationen bewusst lenken. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung beeinflusst das eigene Denken, Verhalten und Gefühl. Wirkungsvolle Körpersprache zu entwickeln, um Emotionen u.a. gezielter zu vermitteln, kann das Selbstbewusstsein stärken. Je mehr sich Selbst- und Fremdwahrnehmung decken, desto besser klappt die Kommunikation.

Das Training „Selbst- und Fremdwahrnehmung“ aus der Reihe von THENOVA-Trainings ist mit vier Mitarbeitenden aus deutschen Unternehmen erfolgreich getestet wurde.

Das vorliegende Dokument präsentiert eine Beschreibung des Pilotkurses mit Angaben zu den Trainingszielen und -inhalten, Teilnehmerstruktur, eingesetzten theaterbasierten Methoden sowie deren Wirkung auf Kursteilnehmende. Ein wesentlicher Bestandteil dieses Dokuments ist die Reflexion des Trainings durch die Trainer\*innen aus dem Unternehmen Energie Impuls OWL, Monika Pieper und Klaus Meyer, sowie Erkenntnisse der Evaluation des Trainings durch Teilnehmende.

### Trainingsziele für Teilnehmende

---

- Bewusster Einsatz und Wirkung von Stimme, Gestik, Mimik, Atmung, Körperhaltung,
- Blickkontakt und Verhalten für die Selbst- und die Fremdwahrnehmung.
- Stärkung des Selbstbewusstseins durch offene Kommunikation und Anwendung der Übungen im Arbeitsalltag.
- Weckung des Verständnisses für Andere durch genaue Beobachtung.

### Dauer des Trainings

---

Der Kurs umfasste vier Stunden und wurde am 26.09.2022 von 9:00 - 13:00 Uhr in den Räumlichkeiten von Energie Impuls OWL in Präsenz durchgeführt. Auf Grund der Spezifika eines theaterbasierten Trainings, das einen direkten Kontakt zwischen Kursteilnehmenden bzw. zwischen dem/der Trainer\*in und den Teilnehmenden erforderte,



wird von einem ähnlichen Training im Online-Format abzurufen. Je nach der Zielsetzung eines/einer Trainer\*in kann die Dauer des Kurses beliebig angepasst werden

### **Kursteilnehmer\*innen**

---

Es waren drei weibliche Teilnehmerinnen, ein männlicher Teilnehmer und zwei Trainer\*innen anwesend. Die Teilnehmenden arbeiten in verschiedenen KMU (Möbelhersteller, Vertrieb, Handwerk, Stiftung) in folgenden Positionen: Angestellte, Schulungsmitarbeiter, Sachbearbeiterin, Geschäftsführer Handwerksbetrieb.

### **Trainingsmethoden**

---

- Stimm- und Atemübungen zur besseren Körperwahrnehmung
- Übungen zur Artikulation, Mimik
- Bewegungsübungen, Körperübungen, Sprechübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung als Abgleich
- Reflektion, Feedback und Diskussion
- Identifizierung von persönlichen Lernzielen, die gestärkt werden sollen

### **Ablaufplan des Trainings**

---

09:00 Beginn des Trainings, Warm-up, Kennenlernen und Erwartungsabfrage

09:15 Input der Trainerin: Wirkung unterschiedlicher Stimmfarbe, Körperhaltung, Mimik

09:25 Input der Trainerin: Übungen zur Atmung, Bauchatmung, Körpergefühl, Blickkontakt, Übungen zur Stimme, Artikulation, Geschwindigkeit, Lautstärke

10:00 Input der Trainerin: Das Johari Fenster, Theorie zur Selbst- und Fremdwahrnehmung

10:30 Input der Trainerin: Praxisübungen Body Awareness, Tierimitation, Blickkontakt, kontrollierte Atmung, Mimik, Gestik

11:00 Kaffeepause

11:20 Vertiefung durch Partner\*innenübung, durch Begegnungen, Blickkontakt, Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers





- 12:00 Input der Trainerin: Beispiel: Szenen-Übung als Partner\*innenübung mit wechselnden Partner\*innen „Kauderwelsch“ sprechen, Raumgefühl in der Gruppe erfahren
- 12:40 Feedback und Abschluss des Workshops, Zusammenfassung des Gelernten, Selbst- und Fremdwahrnehmung mit Bewertungen als Teilworkshop anhand von Adjektiven, Feedback zum Training: was war gut? Was hätten sich die Teilnehmenden noch gewünscht?

## Beschreibung der theaterbasierten Übungen

Die Ziele der einzelnen Übungen werden vorab erklärt, sodass die Teilnehmenden die Erklärung mit dem eigenen (Körper-) Gefühl abgleichen können.

### *Aufrechtes Stehen*

#### **Ziel der Übung:**

Sicherer Stand, Körpergefühl entwickeln, sich selbst spüren durch bewusste Konzentration nur auf den eigenen Körper (geschlossene Augen), aufrecht und feststehen, selbstbewusst werden.

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden lernten hier zu verstehen, warum sie die Übung machen. Sie wurden bei der richtigen Performance beobachtet, unterstützt und bei Abweichung korrigiert. Alle Teilnehmenden stellten sich im Kreis auf, Schulterbreite Fußstellung, Kopf aufrecht, als hinge er an einer Schnur wie bei einer Marionette (Image, Vorstellung: Füße wurzeln im Boden) Schultern locker (eher unten), Augen geschlossen, damit die Konzentration auf den eigenen Körper geht, die Teilnehmenden sich selbst fühlen und spüren können. Erst später werden die Augen geöffnet, um mit den anderen der Gruppe Blickkontakt aufzunehmen und andere wahrzunehmen.



### ***Bauchatmung***

Mit dieser Übung wird das bewusste Atmen im eigenen Tempo geschult und ein Gefühl dafür entwickelt, die Bauchatmung bewusst zu nutzen, um selbst ruhig zu werden und daraus eigene Stärke zu gewinnen.

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden schließen noch einmal die Augen, legen ihre Hände auf ihren Bauch und atmen in den Bauch. Sie spüren bewusst nach, wie dieser sich bei der Atmung hebt und senkt, die Atmung gleichmäßig wird und der Körper zur Ruhe kommt. Es wird sehr bewusst Wert von der Trainerin auf ein langes Ausatmen gelegt, damit der Effekt auf den Körper (Ruhe) und das Heben und Senken der Bauchdecke bei der Atmung zu sehen ist und viel tiefer und entspannend von den Teilnehmenden wahrgenommen wird.

### ***Aussprache, Artikulation, Führen der Atmung***

Durch die Aussprache Buchstaben „s“, „f“, „sch“ wird die Atmung gezielt eingesetzt, um einen Ton mit der Unterstützung des Zwergefells lange zu halten und durch die Ausatmung gleichmäßig zu führen.

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Trainerin atmet mit den Teilnehmenden tief ein, um dann auf dem Buchstaben „s“, „f“ und „sch“ nacheinander die Luft (wie an einem Gummiband gezogen) gleichmäßig auszuatmen. Diese Übung wird mehrfach wiederholt, um die Ausatmung bewusster und gleichmäßiger zu lenken und das Zwerchfell als Stütze zu nutzen.

### ***Raumgefühl erfahren***

**Beschreibung der Übung:** Die Teilnehmenden gehen kreuz und quer durch den Raum, versuchen diesen gleichmäßig zu füllen, sie gehen mal schnell, mal langsam, mal bestimmt das rechte Ohr die Richtung, mal das rechte Bein und mal der linke Arm, mal ist der Boden heiß und die Teilnehmer\*innen müssen auf Zehenspitzen gehen, mal kleben sie am Boden fest und müssen ihr Bein mit den Händen vom Boden ziehen.



### *Begegnung mit Emotionen*

Die Teilnehmenden gehen durch den Raum und begegnen sich nach Vorgabe der Trainerin mit folgenden Emotionen: neutral, missachtend, feindlich, freundlich und wertschätzend.

#### **Beschreibung der Übung:**

Alle Teilnehmenden und Trainer\*innen gehen durch den Raum, suchen Blickkontakt bei der Begegnung mit anderen Teilnehmenden und spielen die verschiedenen Gemütszustände nach Vorgabe der Trainerin durch. Die Übung wird mit der Vorgabe der wertschätzenden Begegnung abgeschlossen. Die Teilnehmenden wünschen sich gegenseitig einen guten Morgen oder rufen sich ein freundliches "Hallo" zu. Ziel der Übung ist es, die Körpersprache, Mimik, Gestik, Stimme usw. bewusst einzusetzen, um die verschiedenen Gemütszustände zu fühlen (sich hineinzufühlen, sie auszuführen und anwenden) und beim Anderen zu erkennen (wahrzunehmen).

### *Tiere imitieren*

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden denken sich ein Tier aus und versuchen, typische Fortbewegungsmuster dieses Tieres zu imitieren und darzustellen, indem sie sich so durch den Raum bewegen. Anschließend versucht die Gruppe zu erraten, welches Tier hier imitiert wurde.

### *Kauderwelsch sprechen*

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden finden sich in 2er Gruppen zusammen und erzählen sich Geschichten in einer Fantasiensprache. Nur über den Einsatz von Gestik, Mimik, Stimme und Körperhaltung werden hier die Inhalte (mit Emotionen) erzählt. 1. Es wird hier die Wahrnehmung nur auf die Körpersprache und die Stimme des Gegenübers gelenkt, um zu analysieren, was der Andere sagt, auch wenn man ihn anhand der Sprache nicht verstehen kann. 2. Jeder musste seine Geschichte für andere verständlich (durch Körpersprache, Betonungen und Gestik) performen, auch wenn er sich nicht in der gleichen Sprache austauschen kann. "Das Wenigste bei einem Gespräch sind Worte."



## Umsetzung und Reflexion des Trainings

Aus Sicht der Trainerin sind alle Übungen gut verstanden worden und von den Teilnehmenden aktiv umgesetzt worden. Die Gruppe war sehr lernwillig und arbeitete aktiv mit. Sie haben alle die Effekte deutlich durch die eigene Wahrnehmung spüren können und waren sehr begeistert von der Methodenauswahl. Die Teilnehmenden waren gegenüber der Gruppe sehr offen. Der Einsatz der erlernten Methoden wurde reflektiert und die Teilnehmenden bewerteten sich anhand einer Liste von 56 positiven Adjektiven, aus denen sie selbst für sich sechs auswählen konnten, die am besten die eigene Persönlichkeit beschreiben. Dieses stellten sie der Gruppe vor und wurden durch die Fremdanalyse (die anderen Teilnehmer\*innen wählten ebenfalls sechs Adjektive aus, die sie für die Person für zutreffend hielten) "interessanterweise" bestätigt. Die Trainerin führte diese Kongruenz auf die kleine Gruppe und deren offenem Verhalten gegenüber den anderen zurück. So konnte ein Abgleich des Selbst- und Fremdbildes stattfinden, welches die Teilnehmenden als sehr positiv empfanden und was das persönliche Wachstum, Selbstbewusstsein der Einzelnen "gefühl" stärkte.

### **Feedback der Teilnehmer\*innen zum Trainingskurs:**

Die Teilnehmenden waren inspiriert und motiviert. Sie gingen mit mehr Selbstbewusstsein aus dem Kurs. Die angenehme Atmosphäre und die gute Kommunikation wurden hervorgehoben. Sie fühlten sich nach dem Training zufrieden und gestärkt. Sie wollten ein paar Bausteine des Trainings auch in ihren Arbeits-Meetings anwenden, um eine bessere Kommunikation mit ihren Kolleg\*innen und auch privat zu erreichen.

Im Nachgang des Trainings wurden die Kursteilnehmenden darum gebeten, ihre Eindrücke von und Anregungen zu dem Training in einer standardisierten Online-Umfrage zum Ausdruck zu bringen. Drei von vier Teilnehmenden haben an der Umfrage teilgenommen. Insgesamt liegen die Umfragewerte - auf der Skala von 1 (negativ) bis 5 (positiv) - Ergebnis der Wahl: 1\* 4 und 2\* 5 Punkte, was für einen positiven Eindruck des Trainings spricht.

Im Hinblick auf die allgemeine Reaktion auf das Training, überwiegen deutlich die Antwortoptionen „Sehr gut“ bis "Befriedigend", die von den Befragten angegeben wurden. Alle Beteiligten fühlten sich während des Trainings sehr wohl und von den Trainer\*innen verstanden. Die Relevanz für den Job wurde als befriedigend bis gut eingeschätzt. Die Teilnehmenden wollen das Training sehr weiterempfehlen (75%).



Ein Fragenblock zielte darauf ab, die Kompetenzen der Trainerin speziell hinsichtlich des Einsatzes von performativen Methoden zu bewerten. Dies war für die Evaluation insofern relevant, weil die Trainerin sich bisher eher klassischer Trainingsmethoden bedient und mit den theaterbasierten Techniken, die ihr und weiteren Trainer und Trainerinnen aus dem Projekt THENOVA im Laufe eines fünftägigen Projekt-Workshops vermittelt wurden, ein neues Terrain betreten hat. Es ist daher sehr positiv zu vermerken, dass alle für die Bewertung angebotenen Aspekte des Trainings hohe bzw. sehr hohe Zufriedenheitswerte erzielt haben, wie etwa: „Klare Hinweise zur Durchführung der Übungen.“ Die Übereinstimmung der Übungen mit den Trainingszielen wurden von allen Befragten bejaht. Empathie und Fähigkeit, auf Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen (höchste Werte bei 100% der Befragten). Im Freitext finden sich Kommentare wieder, wie „für mich war das eine großartige Bereicherung, die Übung zur Selbst- und Fremdwahrnehmung und die sehr positiven Trainer\*innen gefallen. Ich habe mich sehr gut aufgehoben und verstanden gefühlt und habe sehr viel Freundlichkeit erfahren.“

Von einem großen Interesse war die Einschätzung der Teilnehmenden hinsichtlich der Wirkung des Trainings auf ihr weiteres Verhalten am Arbeitsplatz, da dies direkt mit der allgemeinen Projektzielsetzung korrespondierte. Die Antworten: „Offen über Wahrnehmung zu sprechen, gibt einen guten Einblick auf Kollegen/Kolleginnen.“ „Eigentlich möchte ich dazu sagen, dass dieser Workshop nicht nur für mein Verhalten im Job, sondern auch für meinen Umgang im privaten Leben hilfreich ist.“ Zwei von drei Teilnehmer\*innen wollen die Erkenntnisse und Fähigkeiten aus dem Workshop im Job anwenden und erachten es als sehr hilfreich, ihr professionelles Verhalten am Arbeitsplatz zu verbessern.

**Fazit:** Alle Teilnehmer\*innen würden gerne an weiteren Workshops teilnehmen und wünschen sich dabei noch mehr Übungen sowie die Anwendung von theaterbasierten Methoden in weiteren, anderen Trainingskontexten. Deshalb bietet der Einsatz von performativen Techniken viel Potential und kann weiterempfohlen werden.

Die Umfrage befindet sich unter dem Link: [Evaluationsbogen 26.9.22](#)



# Gewaltfreie Kommunikation

Trainer\*innen: Monika Pieper und Klaus Meyer

Theater-based training for supporting innovations in enterprises

(THENOVA)

## Gewaltfreie Kommunikation mit theaterbasierten Methoden er- fahrbar machen

Planung und Durchführung eines  
theaterbasierten Trainings



## Einführung in den Kurs

Je mehr man sich über die Wirkung der Wortwahl und der Ausdrucksweise, sowie der Klangfarbe, Lautstärke und Wirkung des Gesprochenen bewusst wird, desto besser kann man, durch gezielte Anwendungen o.g. Einflussfaktoren, Sprache bewusst lenken. Die Kommunikation beeinflusst das eigene Denken, Verhalten und Gefühl. Eigene Emotionen durch gewaltfreie Kommunikation gekonnt zu vermitteln, ohne eine Abwehrhaltung des Gegenübers zu provozieren stärkt das Miteinander und Verständnis füreinander. Übungen dazu stärken das Selbstbewusstsein, denn je besser man das eigene Ausdrucksverhalten und seine Wirkung versteht, desto besser klappt die Kommunikation.

### Trainingsziele für Teilnehmende

---

- Bewusster Einsatz und Wirkung von Stimme, Gestik, Mimik, Atmung, Körperhaltung,
- Blickkontakt und Verhalten für die gewaltfreie Kommunikation,
- Stärkung des Selbstbewusstseins durch offene Kommunikation und Anwendung der Übungen im Arbeitsalltag,
- Weckung des Verständnisses für Andere durch gute Wahrnehmung.

### Dauer des Trainings

---

Der Kurs umfasste vier Stunden und wurde am 25.10.2022 von 9:00 - 13:00 Uhr in den Räumlichkeiten von Energie Impuls OWL in Präsenz durchgeführt. Auf Grund der Spezifika eines theaterbasierten Trainings, das einen direkten Kontakt zwischen Kursteilnehmenden bzw. zwischen dem/der Trainer\*in und den Teilnehmenden erforderte, wird von einem ähnlichen Training im Online-Format abzuraten. Je nach der Zielsetzung eines/einer Trainer\*in kann die Dauer des Kurses beliebig angepasst werden.

### Kursteilnehmer\*innen

---

Es waren eine weibliche Teilnehmerin, ein männlicher Teilnehmer und zwei Trainer\*innen anwesend. Die Teilnehmenden arbeiten in KMU (Ergotherapie, Arbeit mit Menschen und als Möbelhersteller, Vertrieb) in folgenden Positionen: Angestellte, Geschäftsführer Handwerksbetrieb.



## Trainingsmethoden

---

- Stimm- und Atemübungen zur besseren Körperwahrnehmung
- Übungen zur Artikulation, Mimik
- Bewegungsübungen, Körperübungen, Sprechübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Kauderwelsch sprechen, um Gesprochenes und Körpersprache in Einklang zu bringen um das Verstehen zu erleichtern und Gefühle auszudrücken
- Reflektion, Feedback und Diskussion
- Identifizierung von persönlichen Lernzielen

## Ablauf des Trainings

---

- 09:00 Input der Trainerin: Start des Trainings: Warm-up, Kennenlernen und Erwartungsabfrage
- 09:15 Input der Trainerin: Wirkung unterschiedlicher Stimmfarbe, Körperhaltung, Mimik, Gefühle ausdrücken
- 09:25 Input der Trainerin: Übungen zur Atmung, Bauchatmung, Körpergefühl, Blickkontakt, Übungen zur Stimme, Artikulation, Geschwindigkeit, Lautstärke
- 10:00 Input der Trainerin: Theorie zur Gewaltfreien Kommunikation  
Das Vier-Seiten-Modell von Friedemann Schulz von Thun und die Konfliktentstehung nach Rosenberg
- 10:30 Input der Trainerin: Praxisübungen Body Awareness, Tierimitation, Blickkontakt, kontrollierte Atmung, Mimik, Gestik
- 11:00 Kaffeepause
- 11:20 Input der Trainerin: Vertiefung durch weitere Übungen, Partner\*innenübungen
- 12:00 Input der Trainerin: Beispiel: Szenen-Übung als Partner\*innenübung mit wechselnden Partner\*innen Kauderwelsch sprechen, Kongruenz in der gesprochenen Sprache und der Körpersprache schaffen
- 12:40 Feedback und Abschluss des Workshops, Zusammenfassung des Gelernten, Feedback zum Training: was war gut? Was hätten sich die Teilnehmenden noch gewünscht?

### Kursstart:

Die Teilnehmenden und Trainer\*innen stellen sich und Ihren Arbeitsalltag in einer lo-





ckeren Runde mit den täglichen Herausforderungen und eigenen Projekten gegenseitig vor. Anschließend werden sie von der Trainerin über ihre Beweggründe zu einer Teilnahme am Kurs Gewaltfreie Kommunikation und ihren Erwartungshaltungen befragt. Die Trainerin erklärt, wie man mit theaterbasierten Methoden Veränderung für eine gelungene Kommunikation bewirken kann. Sie verspricht den Teilnehmenden, mit den folgenden Übungen, effektive Methoden zu vermitteln, deren Wirksamkeit die Teilnehmer\*innen erfahren können.

## Beschreibung der theaterbasierten Übungen

Die Ziele der einzelnen Übungen wurden immer vorab erklärt, sodass die Teilnehmenden die Erklärung mit dem eigenen (Körper-) Gefühl abgleichen konnten.

### *Aufrechtes Stehen und Stimme*

**Ziel der Übung:** Sicherer Stand, Körpergefühl entwickeln, sich selbst spüren durch bewusste Konzentration nur auf den eigenen Körper (geschlossene Augen), aufrecht und feststehen, selbstbewusst werden.

### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden lernten hier, wovon es abhängt, wie unsere Stimme funktioniert? Wie wir bewusst eine Emotion erzeugen und steuern. Dazu werden die wichtigsten Faktoren genannt, die Einfluss auf die Wirkung unserer Stimme haben, wie:

- Tonhöhe
- Geschwindigkeit
- Lautstärke
- Rhythmus/Melodie
- besondere Merkmale

**Beispiel:** Jemand, der sehr selbstbewusst ist, spricht normalerweise sehr langsam, laut, tief und fließend. Jemand, der ängstlich oder nervös ist, neigt dagegen dazu, hoch, leise und stockend zu sprechen.

Die Teilnehmenden werden bei der richtigen Performance der Übungen beobachtet, unterstützt und bei Abweichung korrigiert. Alle Teilnehmenden stellen sich mit genügend Abstand zu den Anderen auf. Sie nehmen eine Schulterbreite Fußstellung an, der



Kopf wird aufrecht gehalten, als hinge er an einer Schnur, wie bei einer Marionette (Image, Vorstellung: Füße wurzeln im Boden) Schultern locker (eher unten), Augen geschlossen, damit die Konzentration auf den eigenen Körper gelenkt wird, die Teilnehmenden sich selbst fühlen und spüren können. Erst später werden die Augen geöffnet, um mit den anderen der Gruppe Blickkontakt aufzunehmen und andere wahrzunehmen.

### ***Bauchatmung***

Mit dieser Übung wird das bewusste Atmen geschult und ein Gefühl dafür entwickelt, die Bauchatmung bewusst zu nutzen, um selbst ruhig zu werden und daraus eigene Stärke zu gewinnen.

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden schließen noch einmal die Augen, legen ihre Hände auf ihren Bauch und atmen in den Bauch. Sie spüren bewusst nach, wie dieser sich bei der Atmung hebt und senkt, die Atmung gleichmäßig wird und der Körper zur Ruhe kommt. Es wird sehr bewusst Wert von der Trainerin auf ein langes Ausatmen gelegt, damit der Effekt auf den Körper (Ruhe) und das Heben und Senken der Bauchdecke bei der Atmung zu sehen ist und viel tiefer und entspannend von den Teilnehmenden wahrgenommen wird.

### ***Aussprache, Artikulation***

Durch die Buchstaben „s“, „f“, „sch“ wird die Atmung gezielt eingesetzt, um einen Ton mit der Unterstützung des Zwergefells lange zu halten und durch die Ausatmung gleichmäßig zu führen.

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Trainerin atmet mit den Teilnehmenden tief ein, um dann auf dem Buchstaben „s“, „f“ und „sch“ nacheinander (wie an einem Gummiband gezogen) gleichmäßig auszuatmen. Diese Übung wird mehrfach wiederholt, um die Ausatmung bewusster zu lenken und das Zwerchfell als Stütze zu nutzen.



### *Raumgefühl erfahren*

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden gehen kreuz und quer durch den Raum, versuchen sich gleichmäßig im Raum zu verteilen und darauf zu achten, dass der Raum ausgefüllt ist. Sie gehen mal schnell, mal langsam, mal bestimmt das rechte Ohr die Richtung, mal das rechte Bein und mal der linke Arm, mal ist der Boden heiß und die Teilnehmenden müssen auf Zehenspitzen gehen, mal kleben sie am Boden fest und müssen ihr Bein mit den Händen vom Boden ziehen.

### *Begegnung mit Emotionen*

Die Teilnehmenden gehen durch den Raum und begegnen sich nach Vorgabe der Trainerin mit folgenden Emotionen: neutral, missachtend, feindlich, freundlich und wertschätzend.

#### **Beschreibung der Übung:**

Alle Teilnehmenden und Trainer\*innen gehen durch den Raum, suchen Blickkontakt bei der Begegnung mit anderen Teilnehmenden und spielen die verschiedenen Gemütszustände nach Vorgabe der Trainerin durch. Die Übung wird mit der Vorgabe der wertschätzenden Begegnung abgeschlossen. Sie wünschten sich eine guten Morgen oder riefen sich ein freundliches "Hallo" zu. Ziel der Übung ist es, bewusst die Körpersprache, Mimik, Gestik, Stimme usw. einzusetzen, um die verschiedenen Gemütszustände zu fühlen (sich hineinzufühlen, sie auszuführen und anwenden) und beim Anderen zu erkennen (wahrzunehmen).

### *Tiere imitieren*

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden denken sich ein Tier aus und versuchten, typische Fortbewegungsmuster dieses Tieres zu imitieren und darzustellen, indem sie sich so durch den Raum bewegten. Anschließend versucht die Gruppe zu erraten, welches Tier hier imitiert wurde.



### *Kauderwelsch sprechen*

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden finden sich in 2er Gruppen zusammen und erzählen sich Geschichten in einer Fantasiensprache. Nur über den Einsatz von Gestik, Mimik, Stimme und Körperhaltung werden hier die Inhalte (mit Emotionen) erzählt. 1. Es wird hier die Wahrnehmung nur auf die Körpersprache und die Stimme des Gegenübers gelenkt, um zu analysieren, was der andere sagt, auch wenn man ihn anhand der Sprache nicht verstehen kann. 2. Jeder muss seine Geschichte für andere verständlich (durch Körpersprache, Betonungen und Gestik) performen, auch wenn er sich nicht in der gleichen Sprache austauschen konnte. „Das Wenigste bei einem Gespräch sind Worte“ was hier besonders wichtig ist in Bezug auf die gewaltfreie Kommunikation. „Man kann nicht „nicht“ kommunizieren, auch wenn nichts gesagt wird.

#### *Magic Fox, „...ja und“*

**Ziel der Übung:** Das Gesagte des Vorredners wertfrei aufzunehmen und zu ergänzen.

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmer\*innen finden sich in 2er Gruppen zusammen. Sie beschreiben vor der Gruppe zusammen einen fiktiven Gegenstand. Ziel ist es, diesen der Gruppe so darzustellen und anzubieten, dass die Anderen diesen Gegenstand unbedingt haben wollen. Einer fängt an den Gegenstand zu beschreiben. Die 2. Person stimmt jetzt in die Werbung mit den Anschluss Worten ...„ja und“....(er/sie sagt, was das Ding noch alles kann und die Anderen es unbedingt haben müssen...) Ziel: Aufnehmen des Gesagten, keine Bewertung durch eigene Gedanken.

### **Durchführung und Reflexion der Schulung**

Die Übungen sind alle gut verstanden, von den Teilnehmenden aktiv umgesetzt und durchgeführt worden. Die Gruppe war sehr lernwillig und arbeitete aktiv mit. Sie haben alle die Effekte deutlich durch die eigene Wahrnehmung spüren können und waren sehr begeistert von der Methodenauswahl. Die Teilnehmenden waren gegenüber anderen Teilnehmenden sehr offen. Der Einsatz der erlernten Methoden wurde reflektiert.



## Feedback der Teilnehmer\*innen zum Trainingskurs

Die Teilnehmenden waren inspiriert und motiviert. Sie gingen mit mehr Selbstbewusstsein aus dem Kurs. Die angenehme Atmosphäre und die gute Kommunikation wurden hervorgehoben. Sie fühlten sich nach dem Training zufrieden und gestärkt. Sie wollten ein paar Bausteine des Trainings auch in ihren Arbeits-Meetings anwenden, um eine bessere Kommunikation mit ihren Kolleg\*innen und Angestellten zu erreichen. Im Nachgang des Trainings wurden die Kursteilnehmenden darum gebeten, ihre Eindrücke von und Anregungen zu dem Training in einer standardisierten Online-Umfrage zum Ausdruck zu bringen.

Im Hinblick auf die allgemeine Reaktion auf das Training, überwiegen deutlich die Antwortoptionen „Sehr gut“ bis „gut“, die von den Befragten angegeben wurden. Alle Beteiligten fühlten sich während des Trainings sehr wohl und von der Trainerin verstanden. Die Relevanz für den Job wurde mit 100% als sehr wichtig gewertet. Die Teilnehmenden würden das Training sehr weiterempfehlen (100%).

Ein Fragenblock zielte darauf ab, die Kompetenzen der Trainerin speziell hinsichtlich des Einsatzes von performativen Methoden zu bewerten. Dies war für die Evaluation insofern relevant, weil die Trainerin sich bisher eher klassischer Trainingsmethoden bedient und mit den theaterbasierten Techniken, die ihr und weiteren Trainer und Trainerinnen aus dem Projekt THENOVA im Laufe eines fünftägigen Projekt-Workshops vermittelt wurden, ein neues Terrain betreten hat. Es ist daher sehr positiv zu vermerken, dass alle für die Bewertung angebotenen Aspekte des Trainings hohe bzw. sehr hohe Zufriedenheitswerte erzielt haben, wie etwa: Klare Hinweise zur Durchführung der Übungen. Die Übereinstimmung der Übungen mit den Trainingszielen wurden von allen Befragten bejaht. Empathie und Fähigkeit, auf Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen (höchste Werte bei 100% der Befragten).

Im Freitext finden sich Kommentare wieder, wie „der Austausch mit Erfahrungen anderer war sehr gut“, „alles hat gefallen“, „die Übungen zu Sprache und Körpersprache“ und „die sehr positiven Trainer haben mir sehr gefallen.“

Von einem großen Interesse war die Einschätzung der Teilnehmenden hinsichtlich der Wirkung des Trainings auf ihr weiteres Verhalten am Arbeitsplatz, da dies direkt mit der allgemeinen Projektzielsetzung korrespondierte. Die Antworten in Bezug auf die eigene Kreativität und die Sicht auf das Potential der Übungen in Bezug zur Arbeit wurden von



den Teilnehmenden als sehr wichtig und hilfreich betrachtet. „Ich sehe meine Kollegen und mein Verhalten jetzt mit anderen Augen.“

Alle Teilnehmenden würden gerne an weiteren Workshops teilnehmen und wünschen sich dabei noch mehr Übungen sowie die Anwendung von theaterbasierten Methoden in weiteren, anderen Trainingskontexten.

**Fazit:** Theaterbasiertes Lernen hat enormes Potential und hat einen positiven Einfluss auf das Miteinander!

Die Umfrage befindet sich unter folgendem Link: [Evaluationsbogen 25.10.22](#)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Eskalation und De-eskalation

Trainer\*innen: Monika Pieper und Klaus Meyer

Theater-based training for supporting innovations in enterprises

(THENOVA)

Eskalation mit wirkungsvollen  
Methoden der Körpersprache  
begegnen und durch bewussten  
Einsatz dieser de-eskalierend wirken

Planung und Durchführung  
eines theaterbasierten Trainings



## Einführung in den Kurs

Die eigene Körpersprache, Mimik, Gestik und Stimme einsetzen um Gewalt, Aggression, Provokation zu vermeiden und eigene Bedürfnisse und Gefühle zu identifizieren. Je eher deeskalierende Maßnahmen getroffen werden, wenn Unmut und Anspannung sowie Gereiztheit auftreten, desto weniger wird eine Situation verschärft/eskaliert. Im Deeskalationstraining lernt man Frühsymptome von Eskalation an der Körpersprache zu erkennen, zu bewerten und wirkungsvolle eigene Körpersprache anzuwenden, um qualifiziert deeskalierend zu reagieren. Dazu muss man die eigene Wahrnehmung schärfen, analysieren und das eigene Körpergefühl verstehen lernen, um es zu entwickeln.

### Trainingsziele für Teilnehmende

---

- Bewusster Einsatz von Stimme, Gestik, Mimik, Atmung, Körperhaltung, Blickkontakt
- Erkennen und Erlernen von Methoden für einen wirkungsvollen Auftritt
- Erlernen bewusster Körpersprache und definierter Einsatz
- Stärkung und differenzierte Anwendung der Übungen im Alltag

### Dauer des Trainings

---

Der Kurs umfasste vier Stunden und wurde am 19.09.2022 von 9:00 - 13:00 Uhr in den Räumlichkeiten von Energie Impuls OWL in Präsenz durchgeführt. Auf Grund der Spezifika eines theaterbasierten Trainings, das einen direkten Kontakt zwischen Kursteilnehmenden bzw. zwischen dem/der Trainer\*in und den Teilnehmenden erforderte, wird von einem ähnlichen Training im Online-Format abzuraten. Je nach der Zielsetzung eines/einer Trainer\*in kann die Dauer des Kurses beliebig angepasst werden.

### Kursteilnehmer\*innen:

---

Es waren drei weibliche Teilnehmerinnen und zwei Trainer\*innen anwesend. Die Teilnehmerinnen arbeiten in KMU (Möbelhersteller, Handel für Bauprodukte) in folgenden Positionen: Angestellte, Schulungsmitarbeiterin und Sachbearbeiterin.





## Trainingsmethoden:

---

- Stimm- und Atemübungen zur besseren Körperwahrnehmung
- Übungen zur Artikulation
- Bewegungsübungen, Körperübungen, Sprechübungen, gezieltes loslassen können
- Reflektion, Feedback und Diskussion
- Identifizierung von persönlichen Lernzielen

## Ablauf des Trainings

---

- 09:00 Start des Trainings: Warm-up, Kennenlernen und Erwartungsabfrage  
09:15 Erlernen der Wirkung unterschiedlicher Stimmfarben, Körperhaltung, Mimik  
09:25 Übungen zur Atmung, Bauchatmung, Körpergefühl, Raumgefühl, Blickkontakt  
    Übungen zur Stimme, Artikulation, Geschwindigkeit, Lautstärke  
10:00 Input: Klassische Stufen des Deeskalationstrainings und das O.C.E.A.N Modell,  
    Background für menschliches Verhalten  
10:30 Praxisübungen Body Awareness, Blickkontakt, kontrollierte Atmung, Mimik,  
    Gestik  
11:00 Kaffeepause  
11:20 Vertiefung durch weitere Übungen, Partner\*innenübungen  
12:00 Beispiel: Szenen-Übung und Anwendung  
12:40 Feedback und Abschluss des Workshops, Zusammenfassung des Gelernten  
    und Anwendungsbeispiele im Unternehmen, Feedback zum Training: was  
    war gut? Was hätten sich die Teilnehmenden noch gewünscht?

## Kursstart:

Die Teilnehmenden und Trainer\*innen stellten sich und Ihren Arbeitsalltag mit den täglichen Herausforderungen und eigenen Projekten gegenseitig vor. Anschließend werden sie von einer Trainerin über ihre Beweggründe zu einer Teilnahme am Kurs Eskalation und De-Eskalation und ihren Erwartungshaltungen befragt. Hier: Jede gab an, auf die ein- oder andere Weise sowohl in ihrem Berufsalltag als auch privat mit diesem Thema Kontakt zu haben und teilnehmen, um Einfluss auf einen eskalierenden Verlauf eines Gesprächs nehmen zu können. Die Trainerin gibt einen Überblick über Studien zum Kursthema und erklärte, wie man mit theaterbasierten Methoden Veränderung bewirken kann. Sie spricht ebenfalls über die Beweggründe zur Teilnahme von Energie Impuls OWL am THENOVA Projekt und verspricht den Teilnehmenden effektive Methoden, deren Wirksamkeit sie selbst mit den folgenden aktiven Übungen selbst erfahren werden.



## Beschreibung der theaterbasierten Übungen

Die Ziele der einzelnen Übungen wurden immer vorab erklärt, sodass die Teilnehmenden die Erklärung mit dem eigenen (Körper-) Gefühl abgleichen konnten.

### *Aufrechtes Stehen*

#### **Ziel der Übung:**

Sicherer Stand, Körpergefühl entwickeln, aufrecht und feststehen, um aus dieser Position sicher agieren zu können.

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden lernten hier zu verstehen, warum sie die Übung machen. Sie werden bei der richtigen Performance beobachtet, unterstützt und bei Abweichung korrigiert. Alle Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf, Schulterbreite Fußstellung, Kopf aufrecht, als hinge er an einer Schnur wie bei einer Marionette (Image, Vorstellung: Füße wurzeln im Boden) Schultern locker (eher unten), Augen geschlossen, damit die Konzentration auf den eigenen Körper geht, die Teilnehmenden sich selbst fühlen und spüren können. Erst später werden die Augen geöffnet, um mit den anderen der Gruppe Blickkontakt aufzunehmen und andere wahrzunehmen.

### *Bauchatmung*

Mit dieser Übung wird das bewusste Atmen geschult und ein Gefühl dafür entwickelt, die Bauchatmung bewusst zu nutzen, um selbst ruhig zu werden und daraus eigene Stärke zu gewinnen.

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden schließen noch einmal die Augen, legen ihre Hände auf ihren Bauch und atmen in den Bauch. Sie spüren bewusst nach, wie dieser sich bei der Atmung hebt und senkt, die Atmung gleichmäßig wird und der Körper zur Ruhe kommt. Es wird sehr bewusst Wert von der Trainerin auf ein langes Ausatmen gelegt, damit der Effekt auf den Körper (Ruhe) und das Heben und Senken der Bauchdecke bei der Atmung zu sehen ist und viel tiefer und entspannend von den Teilnehmenden wahrgenommen wird.



### *Sprechen von „map, mop, dap dop, pap, pop, haff, hoff“....mit Hilfe des Zwerchfells*

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden legen nach Anweisung der Trainerin ihre Hände noch einmal auf ihren Bauch und spüren bei der Aussprache der o.g. Worte (Explosivlaute) mit Vokalen, wie das Zwerchfell durch Impulse (Spannung - Entspannung) die Aussprache unterstützt, was zu einer deutlichen Artikulation führt. Durch die Vokale/Klänge wird des Weiteren auch die Stimme langsam aufgeweckt (besserer Klang der Stimme, deutliche Artikulation).

### *Loslassen können*

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden stellen sich locker zu zweit auf. Der/die jeweilige Trainingspartner\*in versucht nun mit seiner/ihrer Hand den Arm seines Gegenübers anzuheben. Dieser soll bei vollem Gewicht, wie bei einer Gummipuppe oder Marionette, nicht von der Person selbst per Muskelanspannung angehoben werden. Wenn die 2. Person den Arm plötzlich loslässt, soll der Arm sofort wieder locker herunterfallen. Falls nicht, war Anspannung mit im Spiel.

### *Kauderwelsch sprechen*

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden finden sich in 2er Gruppen zusammen und erzählten sich Geschichten in einer Fantasiensprache. Nur über den Einsatz von Gestik, Mimik, Stimme und Körperhaltung werden hier die Inhalte (mit Emotionen) erzählt. 1. Es wird hier die Wahrnehmung nur auf die Körpersprache und die Stimme des Gegenübers gelenkt, um zu analysieren, was der Andere sagt, auch wenn man ihn anhand der Sprache nicht verstehen kann. 2. Jeder musste seine Geschichte für andere verständlich (durch Körpersprache, Betonungen und Gestik) performen, auch wenn er sich nicht in der gleichen Sprache austauschen konnte.



## Durchführung und Reflexion der Schulung

Die Übungen sind alle gut verstanden, von den Teilnehmenden aktiv umgesetzt und durchgeführt worden. Die Gruppe war sehr lernwillig und arbeitete aktiv mit. Sie haben alle die Effekte deutlich durch die eigene Wahrnehmung spüren können und waren sehr begeistert von der Methodenauswahl. Die Teilnehmenden waren gegenüber der Trainerin sehr offen und weil es eine kleine Gruppe war, wurden individuelle Herausforderungen des Berufsalltags besprochen und der mögliche Einsatz der erlernten Methoden reflektiert. Die Teilnehmenden wünschen sich für die Vorbereitung auf den Workshop, im Vorfeld, Informationen zum Thema allgemein. Die Trainerin stellte diese Informationen, Theorien und Studien zum Thema, den Teilnehmer\*innen im Nachgang zur Verfügung.

## Feedback der Teilnehmer\*innen zum Trainingskurs

Den Teilnehmenden hat das Training gut gefallen. Zum Kurs gab es keine negativen Bewertungen. Die Teilnehmerinnen fühlten sich wohl und gaben an sich sicherer im Bezug auf das Trainingsziel die entsprechenden Fähigkeiten erworben zu haben und sie im Berufskontext sowie im privaten Umfeld einsetzen können. Da es eine sehr kleine Gruppe war, konnten individuelle Situationen besprochen werden. Die Wirkung des Trainings inspirierte 100% der Teilnehmerinnen dazu, ihr professionelles Verhalten am Arbeitsplatz zu verbessern. Sie wünschten sich alle mehr dieser Trainingseinheiten und kontinuierliche Übung, da diese ihre Kreativität und Innovationskraft anrege und das Potential hat, ihre Produktivität am Arbeitsplatz zu verbessern.

**Fazit:** Wir brauchen mehr Formate wie dieses für die Schulung der Menschen in Unternehmen!

Die Umfrage befindet sich unter folgendem Link: [Evaluationsbogen 19.09.22](#)



## Zusammenarbeit und Effizienz

Trainer\*innen: Monika Pieper und Klaus Meyer

Theater-based training for supporting innovations in enterprises.

(THENOVA)

# Zusammenarbeit und Effizienz mit dem Einsatz von Körper und Stimme spielend erreichen

Planung und Durchführung eines theaterbasierten  
Trainings



## Einführung in den Kurs

Für eine wirkungsvolle Kommunikation ist es nicht nur wichtig, was ich sage, sondern vor allem, wie ich es sage. Eine souveräne Körpersprache, der gezielte Blickkontakt mit all Ihren Zuhörern, eine unterstützende Mimik und Gestik tragen essenziell dazu bei, ob Ihre Ideen ankommen und Sie Ihr Gegenüber überzeugen können.

Das Training „Zusammenarbeit und Effizienz“ wurde mit vier Mitarbeitenden aus deutschen Unternehmen erfolgreich getestet wurde.

### Trainingsziele für Teilnehmende

---

- Die Fähigkeit zur Antizipation verbessern.
- Verbesserung der Achtsamkeit gegenüber dem Tempo und den Beiträgen der anderen.
- Verbesserung der Spontaneität und Reaktion auf die Gruppenkommunikation.
- Selbst- und Gruppenbewusstsein durch Konzentration auf das Verhalten der anderen. Bewusster Einsatz von Stimme, Gestik, Mimik, Atmung, Körperhaltung, Blickkontakt.
- Die eigene Wahrnehmung schärfen, Aktivitäten in der Gruppe analysieren und das eigene Körpergefühl verstehen lernen, um es zu entwickeln.

### Dauer des Trainings

---

Der Kurs umfasst vier Stunden und wurde am 30.09.2022 von 9:00 - 13:00 Uhr in den Räumlichkeiten von Energie Impuls OWL in Präsenz durchgeführt. Auf Grund der Spezifika eines theaterbasierten Trainings, das einen direkten Kontakt zwischen Kursteilnehmenden bzw. zwischen dem/der Trainer\*in und den Teilnehmenden erforderte, wird von einem ähnlichen Training im Online-Format abzuraten. Je nach der Zielsetzung eines/einer Trainer\*in kann die Dauer des Kurses beliebig angepasst werden.

### Kursteilnehmer\*innen

---

Es waren drei weibliche Teilnehmerinnen, ein männlicher Teilnehmer und zwei Trainer\*innen anwesend. Die Teilnehmenden arbeiten in KMU (Möbelhersteller, Dienstleisterin, Angestellte für Schulungen und Projektmanagement, Angestellter in Produktentwicklung).



## Trainingsmethoden

---

- Stimm- und Atemübungen zur besseren eigenen Körperwahrnehmung
- Übungen zur Artikulation
- Bewegungsübungen, Körperübungen, Sprechübungen  
Bspl.: Schreibmaschine-Übung, „zip, zap boing“ Übung, Gruppenübungen
- Reflektion, Feedback und Diskussion Identifizierung von persönlichen Lernzielen

## Ablauf des Trainings

---

09:00 Beginn des Trainings: Warm-up, Kennenlernen und Erwartungsabfrage

09:15 Wirkung unterschiedlicher Stimmfarbe, Körperhaltung, Mimik

09:25 Übungen zur Atmung, Bauchatmung, Körpergefühl, Raumgefühl, Blickkontakt  
Übungen zur Stimme, Artikulation, Geschwindigkeit, Lautstärke

10:00 Input: positives Arbeitsklima durch bessere Kommunikation und Kooperationsbereitschaft

10:30 Praxisübungen Body Awareness, Blickkontakt, kontrollierte Atmung, Mimik, Gestik

11:00 Kaffeepause

11:20 Vertiefung durch weitere Übungen, Partner\*innenübungen

12:00 Beispiel: Szenen-Übung und Anwendung

12:40 Feedback und Abschluss des Workshops, Zusammenfassung des Gelernten und Anwendungsbeispiele im Unternehmen, Feedback zum Training: was war gut? Was hätten sich die Teilnehmenden noch gewünscht?

### Kursstart:

Die Teilnehmenden und Trainer\*innen stellen sich und ihren Arbeitsalltag mit den täglichen Herausforderungen und eigenen Projekten gegenseitig vor. Anschließend werden sie von einer Trainerin über ihre Beweggründe zu einer Teilnahme am Kurs Zusammenarbeit und Effizienz und ihren Erwartungen befragt. Die Trainerin gibt einen Überblick über Studien zum Kursthema und erklärt, wie man mit theaterbasierten Methoden Veränderung bewirken kann. Sie spricht ebenfalls über die Beweggründe zur Teilnahme von Energie Impuls OWL am THENOVA Projekt und verspricht den Teilnehmenden effektive Methoden an die Hand zu geben, deren Wirksamkeit sie mit den folgenden aktiven Übungen selbst erfahren können. Die Teilnehmer\*innen wechselten den Raum.



## Beschreibung der theaterbasierten Übungen

Die Ziele der einzelnen Übungen werden immer vorab erklärt, sodass die Teilnehmenden die Erklärung mit dem eigenen (Körper-) Gefühl abgleichen können.

### *Aufrechtes Stehen*

#### **Ziel der Übung:**

Sicherer Stand, Körpergefühl entwickeln, aufrecht und feststehen, um aus dieser Position sicher agieren zu können.

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden lernen hier zu verstehen, warum sie die Übung machen. Sie werden bei der richtigen Performance beobachtet, unterstützt und bei Abweichung korrigiert. Alle Teilnehmenden stellen sich dazu im Kreis auf, Schulterbreite Fußstellung, Kopf aufrecht, als hinge er an einer Schnur wie bei einer Marionette (Image, Vorstellung: Füße wurzeln im Boden) Schultern locker (eher unten), Augen geschlossen, damit die Konzentration auf den eigenen Körper geht, die Teilnehmenden sich selbst fühlen und spüren können. Erst später werden die Augen geöffnet, um mit den anderen der Gruppe Blickkontakt aufzunehmen und andere wahrzunehmen.

### *Aussprache und Artikulation*

Durch die Buchstaben „s“, „f“, „sch“ wird die Atmung gezielt eingesetzt, um einen Ton mit der Unterstützung des Zwerchfells lange zu halten und durch die Ausatmung gleichmäßig, ohne „flattern“ in der Stimme zu führen.

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Trainerin atmet mit den Teilnehmenden tief ein, um dann auf dem Buchstaben „s“, „f“ und „sch“ nacheinander (wie an einem Gummiband gezogen) gleichmäßig auszuatmen. Diese Übung wird mehrfach wiederholt, um die Ausatmung bewusster zu lenken und das Zwerchfell als Stütze zu nutzen.





### *Gemeinsam einen Ton finden*

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden stellen sich locker auf. Die Trainerin gibt einen Vokal in ihrer Stimm- lage Ton vor, der gesungen wird. Jede/r steigt mit diesem Vokal, Ton mit ihrer/seiner Stimmfarbe ein. Der Ton wird so lange gehalten, bis sich von allein der Effekt einstellt, dass die Frequenz angleicht. Diese Übung wird noch ein paar Mal mit anderen Vokalen wiederholt. **Effekt:** Die Angleichung der Frequenz (unisono) entsteht immer schneller.

### *Schreibmaschine*

#### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden stellen sich in 2- 3er Gruppen auf. Sie bilden kurze Sätze. Dabei sagt jeder nur ein Wort. Der Satz wird beendet, wenn eine(r) der Teilnehmer\*Innen „Punkt“ sagt. Es geht mit dem nächsten Satz weiter. **Beispiel:** Der Hund ist groß - Punkt - Die Wand ist hoch - Punkt usw. Die Sätze werden immer schneller gebildet und die Spontanität und Reaktion steigt.

### *Zip Zap Boing*

#### **Ziel der Übung:**

Mit dieser Übung wird sowohl die Selbstwahrnehmung als auch die Wahrnehmung der Gruppe/des Gegenübers geschult. Zudem wird eingeübt, bewusst, deutlich und mit Hilfe der Körperspannung zu kommunizieren und auf das Verhalten anderer möglichst schnell und effizient zu reagieren.

#### **Beschreibung der Übung**

Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf mit einer Armlänge Platz zum nächsten Teilnehmenden. Zuerst geht es um die Weitergabe des Wortes „Zip“ mit Ausdruck, Körpereinsatz, Blickkontakt und Stimme. Dazu werden die Hände wie eine Pistole zusammengelegt, der Körper nach links gedreht und dem Nachbarn das „Zip“ weitergegeben. Dieser muss nun seinerseits die Hände zur Pistole falten und das „Zip“ an den Nächsten weitergeben. Das Ziel ist ein gleichmäßiger, immer schneller werdender, automatisierter Rhythmus. Niemand muss mehr über den Prozess nachdenken. In der nächsten Phase kommt ein „zap“ dazu, welches quer durch den Raum in gleicher Ausführung wie das „Zip“ an eine andere Person weitergegeben wird. Dieser kann jetzt entscheiden, ob



er das "Zip" an den direkten Nachbarn oder das „zap“ durch den Raum weitergeben will. Die Konzentration auf die Mitspieler\*innen steigt zwangsläufig, weil keiner weiß, wann er angesprochen wird. Wenn sich diese Übung einigermaßen gefestigt hat, kommt eine weitere Möglichkeit der Reaktion dazu, einen Impuls anzunehmen, das "Boing". Hierbei wird der Impuls, den man mit "zip" oder "zap" erhält, mit Aufbäumen des Körpers (Arme nach oben und einen "Flitzebogen" bilden) abgelehnt und zum Absender zurückgespielt. Dieser kann jetzt mit drei Reaktionen antworten "zip" im Kreis, "zap" durch den Kreis, oder "Boing", weil er den zurückgegebenen Impuls nun seinerseits ablehnt. Das "Boing" gibt ebenfalls einen Richtungswechsel an. In der Übung werden die Spontanität und Reaktion in der Gruppenkommunikation, die Antizipation, Flexibilität und das Gruppenbewusstsein durch die Konzentration auf das Verhalten der Anderen verbessert.

## Durchführung und Reflexion der Schulung

Die Übungen sind alle gut verstanden und von den Teilnehmenden aktiv umgesetzt worden. Die Gruppe war sehr lernwillig und arbeitete aktiv mit. Sie haben alle die Effekte deutlich durch die eigene Wahrnehmung spüren können und waren sehr begeistert von der Methodenauswahl. Die Teilnehmenden waren gegenüber der Trainerin sehr offen und weil es eine kleine Gruppe war, wurden individuelle Herausforderungen des Berufsalltags besprochen und der mögliche Einsatz der erlernten Methoden reflektiert.

## Feedback der Teilnehmer\*innen zum Trainingskurs

Die Teilnehmenden waren inspiriert, ihre professionelle Kommunikation am Arbeitsplatz zu verbessern und die Methoden anzuwenden. Die angenehme Atmosphäre und die großartigen Übungen wurden hervorgehoben. Allen hat das Training sehr gut gefallen, Spaß gemacht und die Lust auf mehr Trainings gesteigert. Die Teilnehmenden wünschen sich mehr dieser Trainings, da sie sich durch diese in ihrem Arbeitsalltag gestärkt fühlen. Das zeigt mir als Trainerin, dass dieses Format „Theaterbasiertes Lernen“ Potential hat. Es beeinflusst die Kommunikation, die Umgangsformen, das gegenseitige Verständnis der Menschen und Mitarbeitenden in Unternehmen und regt zusätzlich ihre Kreativität und Innovationskraft an.

Die Umfrage befindet sich unter folgendem Link: [Evaluationsbogen 30.9.22](#)