

Persönlicher Auftritt

Einleitung

Diese Übung behandelt das persönliche Auftreten vor einer Gruppe. Dabei geht es vor allem um die Unterscheidung von Fremd- und Selbstwahrnehmung und das Üben positiver Kritik.

Zielsetzung

Es gilt, die Jugendlichen zum selbstbewussten Auftreten vor einer Gruppe zu bewegen. Sie erleben einerseits, wie schwer dies oft im direkten Kontakt fällt und andererseits, wie groß die Versuchung sein kann, online (ohne direktes Gegenüber) eine andere Persönlichkeit darzustellen.

Alter: 12–15 Jahre

Zeit: 30 Minuten

Arbeitsmaterial: Breites Klebeband

Vorbereitung

Grenzen Sie eine ca. 2m große „Bühne“ mit Klebeband ab. Davor versammelt sich die Gruppe als „Publikum“.

Aktion

Die jeweiligen Akteure betreten das Feld einzeln. Sie haben die Aufgabe, das Feld mit einer positiven und selbstbewussten Körperhaltung zu betreten und drei Sätze zu sagen.

- „Mein Name ist/Ich heiße ...“
- Eine persönliche Äußerung oder ein freier Gedanke (Auch: „Ich kann sehr gut rückwärts laufen.“)
- „Das ist alles was ich zu sagen habe!“

Nach dem letzten Satz verlassen die Akteure die Bühne. Der Auftritt soll insgesamt drei Mal wiederholt werden und nach jedem Auftritt gibt die Workshopleitung ein motivierendes „Feedback“, zeigt Stärken des Auftretens auf und ermutigt zu noch mehr Präsenz. Nach der dritten und letzten Runde lassen Sie zunächst nur den Auftretenden eine Rückmeldung zu den eigenen Erfahrungen geben.

Hinweis

Wenn die Voraussetzungen für einen geschützten Kritikrahmen stimmen, können Sie auch die Gruppe um ihre Wahrnehmung und um Verbesserungsvorschläge bitten.

Für schüchterne Mädchen und Jungen kann diese Übung eine große Herausforderung sein. Es ist nicht zwingend notwendig, auf drei Auftritten zu bestehen.