



## Arbeitsauftrag: «Gruppendiskussion»

### Einleitung

Eine Gruppenpräsentation kann ganz schön an den Nerven zehren. Viele Gedanken schiessen Dir durch den Kopf: «Wie werde ich mich schlagen?», «Was werden die anderen denken?», «Werde ich mich durchsetzen?». Wenn Du Dich dann auch noch darüber ärgerst, dass Deine Argumente nicht gehört werden, ist die nervliche Anspannung bald sehr gross.

Um zu überzeugen, musst Du aber ruhig und selbstsicher auftreten. Wie kannst Du dieses Dilemma lösen? Die im Modul erlernten Methoden helfen Dir, Dich in so einer Situation zu beruhigen.

### Aufgabenstellung

- Ziel ist es, eine 15 Minuten-Gruppendiskussion durchzuführen.
- Bildet Gruppen von maximal 6 Personen. Wählt ein Thema eurer Wahl. Es sollte möglichst ein Thema sein, bei dem es eine Pro- und eine Contra-Seite gibt. Eure Lehrperson hilft euch bei der Auswahl des Themas. Teilt eure Gruppe in Befürworter und Gegner des Themas auf.
- Lies Dir die Methoden zur Beruhigung durch und wähle eine aus.
- Du hast 10 Minuten Zeit Dich auf das Thema vorzubereiten. Überlege Dir dabei auch, welche Methode zur Beruhigung Du einsetzen willst.
- Führt vor der Diskussion eine der unten beschriebenen Übungen durch. Wenn Du in der Diskussion nervös bist, kannst Du die Übung wiederholen.
- Notiere Dir nach der Diskussion, ob Dir die Übung geholfen hat und was sich verändert hat.

### Methoden

#### Atemübung

Die Atmung wird normalerweise autonom vom Körper gesteuert. Wir können sie aber auch bewusst verändern. Damit stellt sie eine Brücke zwischen Körper und Geist dar. In vielen Meditationsformen und Körperübungen ist die Atmung daher ein zentrales Element. Wenn wir Angst haben und nervös sind, atmen wir schnell und oberflächlich. Dies ist besonders bei Präsentationen problematisch, da wir für eine ruhige Stimme auch einen ruhigen und tiefen Atem brauchen. Die folgende Übung hilft Dir einen runden Atemrhythmus zu finden. Dazu zählst Du in Gedanken während Du ein- und ausatmest. Probiere diese Übung ein paar Mal aus, bevor Du sie in einer stressigen Situation einsetzt.

- Atme ein und zähle dabei bis **drei**.
- Halte den Atem an und zähle dabei bis **drei**.
- Atme aus und zähle dabei bis **sechs**.
- Warte vor dem Einatmen und zähle dabei bis **vier**.
- Wiederhole diesen Zyklus **mehrere Male**.



### **Lockerungsübung**

Neben der Atmung entscheidet auch Deine Muskelspannung, wie angespannt und nervös Du bist. Wenn Du vor Nervosität die Schultern hochziehst und den Kiefer zusammenbeisst, kannst Du nicht richtig atmen und wirkst auch verspannt. Mit der folgenden Übung, kannst Du versuchen, Verspannung zu lösen. Das löst auch Deine nervliche Anspannung.

- Lockere Deine Beine, indem Du sie kräftig ausschüttelst.
- Stelle Dich bequem hin. Die Beine sollten schulterbreit auseinander stehen.
- Beuge Dich vornüber und lass Deine Arme herunterhängen.
- Schüttle Deine Arme und Deine Schultern ein wenig.
- Richte Dich langsam «Wirbel für Wirbel» wieder auf.

### **Beruhigungsreflex**

Während die vorigen beiden Übungen am besten vor einer stressigen Situation eingesetzt werden, kannst Du die folgende Übung auch während einer stressigen Situation einsetzen. Wenn Du z.B. in einer Prüfung merkst, dass Du plötzlich nicht mehr weiter weisst, setzt oft ein Teufelskreis ein. Die Lücke führt dazu, dass Du nervös wirst. Die damit verbundene Erregung führt dazu, dass Du Dich noch weniger konzentrieren kannst. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem «Blackout». Die folgende Übung kannst Du genau in diesem Moment einsetzen. Begegne der Nervosität mit der folgenden dreistufigen Antwort:

1. Lächle innerlich mit Deinem Mund und Deinen Augen.
2. Nimm einen tiefen Bauchatemzug und atme ruhig und flüssig weiter.
3. Atme ganz ruhig aus, während Du Kiefer, Zunge und Schultern entspannst.

