



Das 4-Seiten-Modell

Reflexions-Übung

Vorbereitung

Die Grafik des 4-Seiten-Modells nach Schulz von Thun, mit den entsprechenden Bezeichnungen auf Flip-Chart oder Pinwand zeichnen.

Aufgabenstellung

Die Aufgabe der Teilnehmer ist, anhand der 4-Seiten zu einem Thema des Seminars oder zum Seminar allgemein zu reflektieren. Dazu werden die 4 Bezeichnungen der Seiten bzw. Ohren als Ausgangspunkt genutzt. Z.B.:

Sachebene:

Mir haben die Inhalte des Seminars gut gefallen weil....

Beziehungsebene:

Die Atmosphäre und die Zusammenarbeit in der Gruppe waren für mich.....

Selbstoffenbarungsebene:

Ich bin in diesem Seminar.....

Ich habe in diesem Seminar für mich.....

Ich fühlte mich in diesem Seminar.....

Appellebene:

Ich wünsche mir von dem Trainer....

Ich wünsche mir von der Gruppe....

Ich werde zukünftig.....

Methodische Hinweise

Die Teilnehmer kommen vor die Gruppe an die Pinwand und erklären ihre Antworten anhand der 4 Seiten. Das 4-Seiten-Modell sollte der Gruppe bekannt sein um einen Bezug herstellen zu können. Gut geeignet für Kommunikations-Seminare mit aktiven Lernmethoden.

Varianten:

Die Bezeichnungen der Ebenen werden auf Flipchart geschrieben. Für jede Ebene ein Flipchart. Darunter wird die jeweilige Aussage, wie obige Beispiele, auf dem Flip-chart geschrieben, so dass aber noch genügend Platz auf dem restlichen Flip-chart frei bleibt. Die Flip-Charts werden nun in vier Ecken des Raumes verteilt. Entweder auf den Flip-chart-Ständern an den Pinwänden oder direkt an die Wand. Die Teilnehmer gehen von FC zu FC und ergänzen mit ihren Aussagen die Satzanfänge. Bei größeren Gruppen kann auch für jede Ebene eine eigene Pinwand vorbereitet werden.

