

Übung 2 „Standhalten, Ringen“



So vielfältig wie das Leben selbst handeln auch die Kolleginnen und Kollegen im Betrieb: Viele haben im Rahmen der bestehenden betrieblichen Rahmenbedingungen ihre eigenen Sicht- oder Herangehensweisen an Arbeitsaufgaben. Aber auch scheinbar identische Situationen weisen – wenn man sie sich genauer anschaut – häufig kleine, aber wichtige Unterschiede auf. Wie oft hört wohl eine Azubi im Friseursalon wohl die Worte: „Wasche der Kundin die Haare!“ Immer wieder derselbe Arbeitsauftrag. Aber auch dieselbe Arbeitssituation?

- ❖ Wie empfindlich oder geduldig ist die Kundin?
- ❖ Wie viel Hektik und Stress ist heute im Betrieb?
- ❖ Ist die Arbeitsumgebung sauber und aufgeräumt? Wie hat mein Vorgänger seinen Arbeitsplatz verlassen?

Derselbe Arbeitsauftrag? Ja! Aber nicht dieselbe Arbeitssituation. Jedes Mal muss diese immer wieder neu beobachtet oder „abgecheckt“ werden, um sicher und gesund arbeiten zu können. Die folgende Übung kann auch als kurzer Impuls während der Unterrichtseinheiten oder nach der Mittagspause genutzt werden. Danach sind alle entspannter, lebendiger und können so dem Unterricht wieder aufmerksamer folgen!

Ziel der Übung

- Bringe Dein Gegenüber aus dem Gleichgewicht.

Notwendige Requisiten

- keine

Vorbereitung

- Benötigt wird eine ausreichend große Fläche (leeres Klassenzimmer, Sporthalle, Außenfläche etc.).
- 2 Teilnehmer stehen sich gegenüber. Der Abstand der Teilnehmer beträgt etwa eine Fußlänge (40 cm). Die Füße stehen jeweils hüftbreit und parallel zueinander; keine Schrittstellung!
- Armhaltung: Ellbogen nach außen nehmen; Handflächen zeigen nach vorne. (siehe Bild)

Durchführung

- Die Teilnehmer versuchen nun, ihr Gegenüber durch Druckimpulse über die Handflächen und Arme aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Das Gegenüber darf nicht gehalten oder an anderen Körperteilen als den Händen berührt werden.
- Nach etwa 2 – 3 Minuten wechseln die Partner, um eine Veränderung zu schaffen. Es sollte mit mindestens drei verschiedenen Partnern „gerungen“ werden.

Sicherheitshinweise

- Achten Sie auf ausreichend Abstand zwischen den einzelnen Paaren, etwa 3 Meter. Achten Sie auf Stoß- und Stolperfallen an Tischen, Stühlen etc.

Reflexion

Die meisten Teilnehmer werden schon nach dem ersten Wechsel ihre Taktik bewusst oder unbewusst verändern, um schneller und öfter zum Erfolg zu kommen. Daher sollten die Teilnehmer bereits nach dem zweiten Partnerwechsel befragt werden, um einen Reflexionsprozess einzuleiten.

- Wer verlor beim ersten Partner nach hinten das Gleichgewicht?
- Wer nach vorn?
- Wer verlor das Gleichgewicht nach hinten und vorn etwa gleich oft?
- Wer hat beim zweiten Partner bewusst versucht, etwas zu verändern, bzw. hat versucht, das Verhaltensmuster des neuen Partners zu entschlüsseln, um dann darauf zu reagieren?

Die Teilnehmer, die sich melden, werden weiter befragt: Was wurde verändert? War die Änderung des eigenen Verhaltens erfolgreich?

Mögliche Transferthemen

- Einstellen des eigenen Verhaltens auf organisatorische oder technische Veränderungen am Arbeitsplatz oder im Arbeitsumfeld
- Einstellen des eigenen Verhaltens auf die Arbeitsweisen von Kollegen
- Nutzung von Hilfsmitteln, um sich auf veränderte Arbeitssituationen einzustellen (z. B. Betriebsanweisungen, Nachfragen beim Vorgesetzten etc.)