



13. Thema: Achtsames Miteinander - Kommunizieren

CHECK-IN:

Was schätzt du an einem guten Gespräch? Nenne drei Dinge:

In deiner täglichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist eine effektive Kommunikation von entscheidender Bedeutung. Achtsame Kommunikation bedeutet, sich bewusst auf die/den Gesprächspartner*in einzulassen, um nicht nur Informationen auszutauschen, sondern auch eine tiefergehende Verbindung aufzubauen und die andere Person wirklich zu hören. Es geht darum, sowohl verbal als auch nonverbal Signale aufzunehmen und empathisch zu reagieren, um Missverständnisse zu vermeiden und ein unterstützendes Umfeld zu fördern. Und es geht auch darum zu merken, was ich eigentlich sage: Gebe ich ungefragt Ratschläge? Kann ich Momente der Stille aushalten oder fülle ich sie mit „irgendwas“, damit es nicht unangenehm wird? Diese Einheit bietet dir die Möglichkeit, deine kommunikativen Fähigkeiten zu reflektieren und zu verbessern, damit du in deiner Rolle als Jugendsozialarbeiter effektiv agieren, tief zuhören und verstehen kannst.

1. Wie empfindest du die Qualität deiner Interaktionen, wenn du das Gefühl hast, wirklich gehört zu werden?
2. Welche spezifischen Herausforderungen erlebst du typischerweise in der Kommunikation mit Jugendlichen, insbesondere in emotional belasteten Situationen?
3. Was bedeutet für dich persönlich achtsame Kommunikation und wie könntest du sie bewusster in deinen Berufsalltag integrieren?



Beobachtungs-Aufgabe aus dem Podcast:

Beobachte deine Kommunikation

1. Zuhören: Welche Impulse steigen in dir auf? Welche Gedanken und Gefühle sind da? Wie ist es, nicht dazwischenzureden und dein Gegenüber aussprechen zu lassen?
2. Sprechen: Welche Worte benutzt du (oft)? Wie ist deine Intonation? Hast du eine bestimmte Agenda, wie fühlst du dich dabei?

Zur Übung:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)