



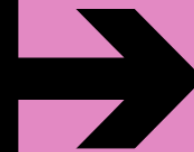
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Lernmaterial für den Kurs für das ARTcoWORKers Projekt



in deutscher
Sprache



Kunst und Menschen mit Behinderungen –
Kooperatives digitales Arbeiten für Inklusion
während der Pandemie

Geschrieben von: Roger Schmidtchen, Matthias Piel, Paul Littinski, Veronika Pataki, Stefanie Trzecinski, Anika Hirsekorn, Ivett Mityók-Pálfalvi, Aleksandra Stojanovska.

Editiert von: Paul Littinski
Datum: 10.02.2023



The sole responsibility of this publication lies with the author. The European Union is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Creative Commons Copyright, 2021, Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence, BY-SA. You are free to share, and adapt this material under the terms of the authors' Creative Commons Licence.



Inhaltsangabe

Willkommen.....	4
2.0 Einführung.....	7
Modul 1- Entwicklung von Selbsterkenntnis	9
2.1 Selbstrepräsentation	10
2.2 Kreativität entwickeln	22
2.3 Aufbau von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.....	33
Modul 2 - Selbstbestimmtes Leben, UN-BRK und Peer Counseling	42
2.4 UN BRK	43
2.6 Einblick in einen Kunstworkshop	51
Modul 3 - Unionsbürgerschaft, aktive Bürgerbeteiligung	53
2.7 Globalisierung, aktive Bürgerbeteiligung	54
2.8 Identitäten und Interkulturalität.....	61
2.9 Sensibel mit anderen umgehen	63
2.10 Konfliktmanagement, interkulturelle Kommunikation	68
2.11 Kommunikation mit Menschen mit Behinderungen.....	76
2.12 Durchsetzungsfähig sein	82
Modul 5 - Inklusion	91
2.13 Auswirkungen von Ausgrenzung und Geschichtenerzählen.....	92
2.14 Barrierefreiheit und Best practices.....	92
Modul 6 - Schattentheater	93
2.15 Geschichte des Schattentheaters und künstlerische Spezifika.....	94
2.16 Technische Besonderheiten	100
2.17 Regie führen, proben und aufführen	102
Modul 7 – Blended Learning, E-Learning	103
2.18 Online-Lernumgebung	104



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2.19 Inklusion gestalten, Barrierefreiheit in der Praxis..... 109



Willkommen

Liebe Leserin, lieber Leser!

Hier finden Sie das Lernmaterial des "Kurses für Menschen mit Behinderungen im Bereich der aktiven Bürgerschaft und kreativen Arbeit" differenziert nach Modulen beschrieben ist. Der Kurs kann persönlich oder online über diese "Plattform" abgewickelt werden, da der Kurs derzeit noch von der Pandemie betroffen ist. Link zur Plattform: [Training – ARTcoWORKers Platform \(artcoworkers-platform.eu\)](https://artcoworkers-platform.eu)

Diese Materialien bestehen aus 7 Modulen, die von den verschiedenen ArtCoWoRkers-Projektpartnern vorbereitet wurden, sowie aus einem Einführungsmodul.

2.0 Einführung

Der Einführungsteil des Kurses befasst sich mit der Methodik des ARTcoWORKers Projekts.

Modul 1 - Entwicklung von Selbsterkenntnis

Das Modul "Entwicklung von Selbsterkenntnis" besteht aus drei Unterkapiteln: Selbstdarstellung, Entwicklung von Kreativität und Aufbau von Selbstvertrauen. Die Ziele sind, die Komponenten der Kreativität zu verstehen, kreatives Denken zu entwickeln und mit Selbstmitgefühl umzugehen.

Modul 2 - Selbstbestimmtes Leben, UN CRPD und Peer Counseling

Dieses Modul befasst sich mit der selbstbestimmten Lebensbewegung, der UN-Behindertenrechtskonvention und dem Peer Counseling. Ziel ist das Erlernen neuer Online-Tools mit dem Fokus auf Kreativität und Selbstreflexion.

Modul 3 - Unionsbürgerschaft und aktive Bürgerbeteiligung

Das Modul Unionsbürgerschaft und aktive Bürgerbeteiligung hilft uns, interkulturelle Kompetenzen, Einfühlungsvermögen und Beziehungen zu kulturell Andersdenkenden zu entwickeln. Die Titel der Unterkapitel lauten Globalisierung, aktiver Bürgerbeteiligung; Identitäten und Interkulturalität; Bewusstsein für andere.



Modul 4 - Kommunikation

Das Kommunikationsmodul befasst sich mit gewaltfreier Kommunikation, durchsetzungsfähigen Kommunikationstechniken und behindertengerechter Kommunikation.

Modul 5 - Inklusion

Im Modul Inklusion erzählen wir positive und negative Beispiele, speziell für die Zeit der Pandemie oder deren Auswirkungen. Wir tauschen bewährte Praktiken aus dem Bereich der Kunst aus und konzentrieren uns dabei vor allem auf Situationen der Pandemie oder einer ähnlichen Isolation.

Modul 6 - Schattentheater

Das Schattentheatermodul befasst sich mit der Reflexion und Selbstreflexion über die spezifischen Rollen der einzelnen Teammitglieder während des Entwurfs der Aufführung, der Proben und der Produktionszeit.

Modul 7 - Blended Lernen, E-Lernen

Das Modul "Blended Lernen, E-Lernen" befasst sich mit der Gestaltung von Inklusion und Barrierefreiheit im Online-Bereich.

All dies wird durch eine Vielzahl von Lernmaterialien, kurzen unterhaltsamen Videos, Links und/oder Hausaufgaben in den Modulen erleichtert.

Tipps für das vertiefte Lernen:

- Führen Sie ein Lerntagebuch!
- Verwenden Sie Lernvideos! Link zu Videos:

[ARTcoWORKers - Intro](#); [Partners](#)

[Modul 1](#); [Modul 2](#); [Modul 3](#); [Modul 5](#); [Modul 6](#);

[Accessible Shadow Theatre](#)

[About Independent Living](#)

Schattentheaterstück: [Herbst](#); [Sommer](#); [Frühling](#); [Winter](#);



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



[The magic of shadow Theatre](#)

[Schattentheater bei KOPF, HAND und FUSS](#)

- Sammeln Sie mehr Erfahrung in der Praxis!

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr ARTcoWORKers-Team



2.0 Einführung

Beschreibung der Aktivität

Die Idee von ARTcoWORKers kennenlernen. Wissen, welche Erwartungen und Ziele an ARTcoWORKers gestellt werden. Gegenseitiges Kennenlernen.

Ziele

Kennenlernen des ARTcoWORKers-Projekts. Begleitete Einführung in die Struktur des Kurses und seine Ziele.

Einen Überblick über die Methodologie erhalten. Festlegung von Muster-Grundregeln für die Ausbildung. Gegenseitiges Kennenlernen.

Aufwärmfragen

- Wer sind Sie?
- Was ist Ihr Ziel mit dieser Schulung?
- Was sind Ihre Erwartungen an den Kurs?

Hinweise

Beispielhafte Grundregeln für das Training:

1. Pünktlichkeit: Erscheinen Sie pünktlich zu jeder Workshop-Sitzung.
2. Keine Störungen: Wenn Sie sich über das diskutierte Thema oder die Anweisungen im Unklaren sind, bitten Sie den Moderator um eine Erklärung.
3. Respektieren Sie andere: Respektieren Sie einander, sich selbst und den Trainer. Sprechen Sie nicht, wenn jemand anderes spricht. Hören Sie aktiv zu. Der Trainer wird die Diskussionen mit Ihrer Hilfe leiten. Unterbrechen Sie nicht, wenn jemand anderes spricht.
4. Beteiligung: Der Workshop kann nur dann erfolgreich sein, wenn er ein wechselseitiger Prozess ist und sich alle Beteiligten voll einbringen.
5. Einigen Sie sich darauf, anderer Meinung sein zu dürfen: In diesem Workshop muss jeder die Freiheit haben, seine Meinung und seine



Bedenken zu äußern. Jeder sollte zu einem sicheren und nicht wertenden Umfeld beitragen.

6. Geben Sie Ihr ehrliches Feedback: Konstruktive Kritik wird geschätzt und ist der einzige Weg, wie wir uns verbessern können.



Modul 1- Entwicklung von Selbsterkenntnis

Beschreibung der Aktivität

Kennenlernen der anderen Trainer und Erfahrungen im Bereich des kreativen Sektors, Auseinandersetzung mit persönlichen Erfahrungen im Berufsleben zu Themen der Barrierefreiheit und Vernetzung mit behinderten Menschen im Zusammenhang mit dem kreativen Sektor.

Definition des Selbstbildes (persönliche Stärken und Schwächen kennen, was ist der Abstand zwischen der idealen und der realistischen Version, wie weit ist mein ideales Selbstbild). Herausfinden, wie die Fähigkeiten eines kreativen Menschen verbessert werden können, kreatives Denken testen und entwickeln, einander zuhören, was die Teilnahme an Teamarbeit bedeutet.

Verstehen der Komponenten der Kreativität. Übungen sammeln, die das Selbstwertgefühl steigern.

Unterkapitel

2.1 Selbstrepräsentation

2.2 Entwicklung von Kreativität

2.3 Selbstvertrauen aufbauen

Ziele

Sammlung best practices, die das Selbstwertgefühl steigern. Verstehen der Komponenten der Kreativität. Kreatives Denken entwickeln. Umgang mit Selbstmitgefühl. Das Selbstwertgefühl im Gleichgewicht halten

Aufwärmfragen

- Wie schätzen Sie Ihre Fähigkeiten ein?
- Wie sehen Sie Ihre Persönlichkeitsmerkmale?
- Was ist Kreativität?
- Wie können Sie sich trösten und für sich selbst sorgen?



2.1 Selbstrepräsentation

Aufwärmfragen

- Was denken Sie, wie Sie aussehen?
- Wie schätzen Sie Ihre Fähigkeiten ein? Wie sehen Sie Ihre Persönlichkeitseigenschaften?
- Was glauben Sie, was andere über Sie denken?
- Wer sind Sie? Was ist Ihr ideales Selbst? Sind Sie Ihrem Idealbild noch lange nicht nahe?
- Was möchten Sie sein?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie ein gutes Selbstbild haben?
- Was tun Sie, um Ihr eigenes Selbstbild zu stärken?
- Haben Sie oft ein positives Selbstbild? Haben Sie oft ein negatives Selbstbild?
- Was sind Ihre Stärken?

Prolog

Wir beschäftigen uns mit der Frage "Wer bin ich? Die Grundlage der Selbsterkenntnis ist, dass ich mir meines Selbstbildes bewusst bin.

Was ist ein Selbstbild?

Wir beschäftigen uns mit der Frage "Wer bin ich". Das Selbstbild ist die persönliche Sichtweise oder das mentale Bild, das wir von uns selbst haben, das die Eigenschaften des Selbst umfasst, einschließlich solcher Dinge wie intelligent, schön, hässlich, talentiert, egoistisch und freundlich. Diese Eigenschaften bilden eine kollektive Darstellung unserer Stärken und Schwächen, wie wir sie sehen. Das Selbstbild bezieht sich also darauf, wie wir uns auf einer globaleren Ebene sehen, sowohl intern als auch extern. Was Sie sehen, wenn Sie in den Spiegel schauen, und wie Sie sich in Ihrem Kopf vorstellen, ist Ihr Selbstbild.

Das Selbstbild basiert auf unserer Wahrnehmung der Realität, es wird im Laufe des Lebens aufgebaut und verändert sich im Laufe des Lebens. Wir alle haben Dinge, die wir an uns nicht mögen und/oder die wir gerne ändern würden.



Haben Sie ein Vorbild?

Ihr Vorbild kann jemand sein, den Sie persönlich oder beruflich kennen, oder auch jemand, den Sie nie getroffen haben (Familienmitglieder, Freunde, Kollegen, jemand Berühmtes, ein Experte auf Ihrem Gebiet). Was haben Sie von Ihrem Vorbild gelernt? Welche Eigenschaften bewundern Sie? Was sind seine/ihre Stärken?

Was sind Ihre persönlichen Stärken?

Wir entdecken unsere persönliche Stärkenliste und sammeln Tipps zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes.

Kernkompetenzen

- Peterson und Seligman (2004) haben die folgende Liste von 24 Kernstärken erstellt, die sie als Charakterstärken bezeichnen. Jede dieser Stärken ist bei jedem von uns in unterschiedlichem Maße vorhanden. Sie werden als unsere eingebauten Fähigkeiten für bestimmte Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen definiert.
- Unsere Charakterstärken sind relativ stabil, aber absichtliche Aktivitäten werden wahrscheinlich zu einigen signifikanten Veränderungen in der Rangfolge unserer Charakterstärken führen.
- Darüber hinaus verändern Veränderungen in den Lebensumständen die Möglichkeiten, besonders zu handeln.
- Die positive Psychologie unterstützt den Einzelnen dabei, über seine Kernstärken nachzudenken, sie zu berücksichtigen und zu identifizieren. Die "Tugenden" können als universelle Kerneigenschaften beschrieben werden, und die "Stärken" sind spezifische Wege, durch die die Tugenden gezeigt werden können (Niemic, 2018). Diese Tugenden sind uralt und wurden von Philosophen wie Platon, Aristoteles und Sokrates diskutiert. (Anhang 1.1 b)
- Füllen Sie den Fragebogen zur persönlichen Stärke aus! Link zum Fragebogen: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
- Tipps zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes:



- Eine der besten Möglichkeiten, an Ihrem Selbstbild zu arbeiten, besteht darin, Selbsterkenntnis zu erlangen. Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres Selbstbildes (machen Sie eine Liste Ihrer positiven Eigenschaften, erinnern Sie sich daran, wie weit Sie gekommen sind).
- Definieren Sie vernünftige und messbare persönliche Ziele und Vorgaben.
- Konfrontieren Sie sich mit Denkverzerrungen.
- Erkennen und erforschen Sie die Auswirkungen von Vorgaben aus der Kindheit.
- Vermeiden Sie es, sich mit anderen zu vergleichen.
- Lernen Sie, sich selbst zu lieben.
- Geben Sie positive Bestätigungen.
- Beschreiben Sie eine konkrete Situation, in der Ihre Stärken Ihnen in einer Beziehung/im Beruf/bei der persönlichen Entfaltung geholfen haben.
- Wie haben andere Menschen von dieser Fähigkeit profitiert oder könnten davon profitieren?
- Schreiben Sie mindestens fünf Dinge auf, auf die Sie stolz sind, weil Sie sie getan oder erreicht haben. Diese Errungenschaften können große Dinge sein, wie z. B. der Gewinn eines nationalen Wettbewerbs, oder kleinere Dinge, wie z. B. das Bestehen eines Tests, um sich selbst daran zu erinnern, wozu man fähig ist, und um sich selbst herauszufordern, das nächste Mal, wenn Sie auf ein Hindernis stoßen, die Herausforderung anzunehmen.
- Stellen Sie eine Liste von Situationen zusammen, in denen Sie eine Art von Widrigkeit überwunden haben (das kann alles sein, von institutionellen und systemischen Widrigkeiten bis hin zu persönlichen Widrigkeiten). Notieren Sie die Einzelheiten jeder dieser drei Situationen und nutzen Sie die schriftliche Aufzeichnung, um sich an Ihre Stärke, Ihre Widerstandsfähigkeit und all das zu erinnern, wozu Sie fähig sind.
- Beobachten Sie, was Ihnen Freude bereitet, und tun Sie mehr davon.

Möchten Sie mehr über das Selbstbild wissen?



Nach Oltmann (2014) hat das Selbstbild einer Person drei Elemente und sechs Dimensionen.

Elemente:

1. Die Art und Weise, wie eine Person sich selbst wahrnimmt oder über sich selbst denkt.
2. Die Art und Weise, wie eine Person die Wahrnehmung anderer (oder das, was sie glaubt, dass andere von ihr denken) über sich selbst interpretiert.
3. Die Art und Weise, wie eine Person gerne sein möchte (ihr ideales Selbst).

Die sechs Dimensionen des Selbstbildes einer Person sind:

1. Physische Dimension: wie eine Person ihr Aussehen bewertet
2. Psychologische Dimension: wie eine Person ihre Persönlichkeit bewertet
3. Intellektuelle Dimension: Wie schätzt eine Person ihre Intelligenz ein?
4. Kompetenzdimension: Wie schätzt eine Person ihre sozialen und technischen Fähigkeiten ein?
5. Moralische Dimension: Wie schätzt eine Person ihre Werte und Prinzipien ein?
6. Sexuelle Dimension: Wie fühlt sich eine Person in die männlichen/weiblichen Normen der Gesellschaft eingeordnet?

Erkennen von Emotionen (Link zu weiteren Informationen: [emotions.](#))

“Emotionen sind ein Prozess, eine besondere Art von automatischer Bewertung, die von unserer evolutionären und persönlichen Vergangenheit beeinflusst ist, in der wir spüren, dass etwas Wichtiges für unser Wohlergehen geschieht, und eine Reihe von psychologischen Veränderungen und emotionalen Verhaltensweisen beginnt, um die Situation zu bewältigen” (Paul Ekman). Nach Ekman gibt es sieben universelle Gesichtsausdrücke von Emotionen. Wut, Verachtung, Abscheu, Freude, Angst, Traurigkeit und Überraschung. (Link zu weiteren Informationen: [universelle Gesichtsausdrücke.](#))

"Du bist nicht deine Gefühle". Was bedeutet das? Selbstbild und Selbstwertgefühl neigen zu Schwankungen, unsere Emotionen beeinflussen sie stark. Wenn wir das



erkennen, können wir auch bewusster damit umgehen, zum Beispiel wenn wir traurig sind, weil wir wissen, dass das nicht immer der Fall sein wird. Wenn etwas misslingt, wenn wir zurückgewiesen werden oder wenn wir schlecht gelaunt sind, sind wir immer noch dieselbe Person.

Evaluation des Moduls

- ✓ Sind Sie mit Ihrer Karriere zufrieden? Haben Sie während der Pandemie ein anderes Bild bekommen?
- ✓ Was haben Sie von Ihrem Vorbild gelernt?
- ✓ Was sind seine/ihre Stärken? Sind Sie mit dem Ergebnis Ihrer Stärken einverstanden?

To-do-Liste

1. Füllen Sie den Fragebogen zur persönlichen Stärke aus! Link zur Umfrage: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
2. Wer sind Sie? Stellen Sie sich selbst vor! Schicken Sie es an den Trainer und fügen Sie es Ihrem Lerntagebuch hinzu! Sie können digitales Storytelling verwenden.
3. Was ist digitales Geschichtenerzählen? ('2.03) Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Jlix-yVzheM>

Referenzen

Elsy, E., L. (2022, February 4). *The Complete Guide to The Wheel of Life* (for Coaches). The Coaching Tools Company.

Classroom of Many Cultures. Digital storytelling.

<http://classroomofmanycultures.net/modules/digital-storytelling/#1483538622233-e52ce777-896d>

Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Toronto, CA: Hogrefe.

Oltmann, S., (2014) *Interpersonal Relationships and Social Interactions*. Accessed 27/5/21 at <https://www.slideshare.net/suzaanoltmann/n4-interpersonal-relationships>



Paul Ekman. (2022, March 2). *What are emotions?*

<https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association

Rosenberg, M. (1965) *Society, Adolescence and Self-Image*. New Jersey: Princeton Congress Library.

Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31, 138–149. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000022>

Balance wheel: <https://www.worksheeto.com/post/life-balance-worksheet-284710/>



Anhang

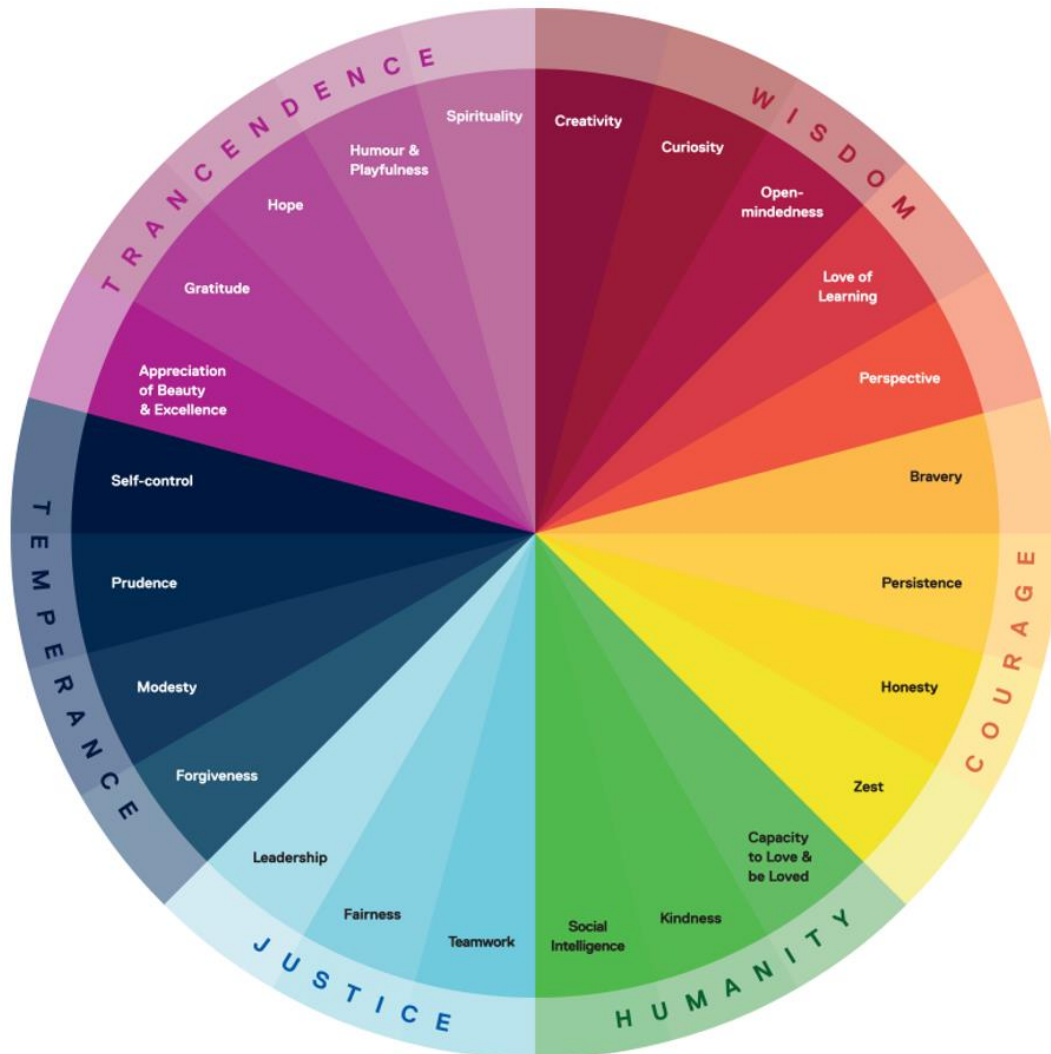
1.1a Kartieren Sie Ihre Selbsterkenntnis

What do I do best?	My motto	What am I proud of?
What are my professional goals?	What are my desires?	What have I done before?
	What do you need to know about me?	



1.1b Persönliches Stärkenrad

Klassifizierung der 6 Kerntugenden und 24 Charakterstärken (Tabelle aus Ruch et al., 2010)



Tugend I. Weisheit und Wissen: kognitive Stärken, die den Erwerb und die Nutzung von Wissen beinhalten.

- (1) Kreativität: über neue und produktive Wege nachdenken, Dinge zu tun
- (2) Neugier: Interesse an allen Erfahrungen, die man macht
- (3) Aufgeschlossenheit: Dinge durchdenken und von allen Seiten beleuchten
- (4) Freude am Lernen: sich neue Fähigkeiten, Themen und Wissensbestände aneignen



(5) Perspektive: in der Lage sein, anderen einen klugen Rat zu geben

Tugend II. Mut: emotionale Stärken, die die Ausübung des Willens zur Erreichung von Zielen gegen äußere oder innere Widerstände beinhalten.

(6) Tapferkeit: nicht vor Bedrohung, Herausforderung, Schwierigkeit oder Schmerz zurückschrecken

(7) Ausdauer: zu Ende bringen, was man begonnen hat

(8) Ehrlichkeit: die Wahrheit sagen und sich aufrichtig präsentieren

(9) Lebensfreude: das Leben mit Begeisterung und Energie angehen

Tugend III. Menschlichkeit: Zwischenmenschliche Stärken, die die "Pflege und Freundschaft" mit anderen einschließen.

(10) Liebe: Wertschätzung von engen Beziehungen zu anderen

(11) Freundlichkeit: anderen einen Gefallen tun und Gutes tun

(12) Soziale Intelligenz: sich der Motive und Gefühle von sich selbst und anderen bewusst sein

Tugend IV. Gerechtigkeit: staatsbürgerliche Stärken, die einem gesunden Gemeinschaftsleben zugrunde liegen.

(13) Teamwork: gute Arbeit als Mitglied einer Gruppe oder eines Teams

(14) Fairness: alle Menschen nach den Vorstellungen von Fairness und Gerechtigkeit gleich behandeln

(15) Führung: Organisation von Gruppenaktivitäten und Sicherstellung ihrer Durchführung

Tugend V. Mäßigung: Kräfte, die vor Übermaß schützen.

(16) Vergebung: denen vergeben, die Unrecht getan haben

(17) Bescheidenheit: die eigenen Leistungen für sich selbst sprechen lassen

(18) Besonnenheit: Sorgfältig mit seinen Entscheidungen umgehen; keine Dinge sagen oder tun, die man später bereuen könnte

(19) Selbstregulierung: seine Gefühle und Handlungen kontrollieren



Tugend VI. Transzendenz: Stärken, die eine Verbindung zum Universum herstellen und Sinn stiften.

(20) Wertschätzung von Schönheit und Exzellenz: Schönheit, Exzellenz und/oder geschickte Leistung in allen Bereichen des Lebens wahrnehmen und schätzen

(21) Dankbarkeit: sich der guten Dinge, die geschehen, bewusst sein und dafür dankbar sein

(22) Hoffnung: das Beste erwarten und daran arbeiten, es zu erreichen

(23) Humor: gerne lachen und scherzen; andere Menschen zum Lächeln bringen

(24) Religiosität: kohärente Überzeugungen über den höheren Zweck und den Sinn des Lebens haben

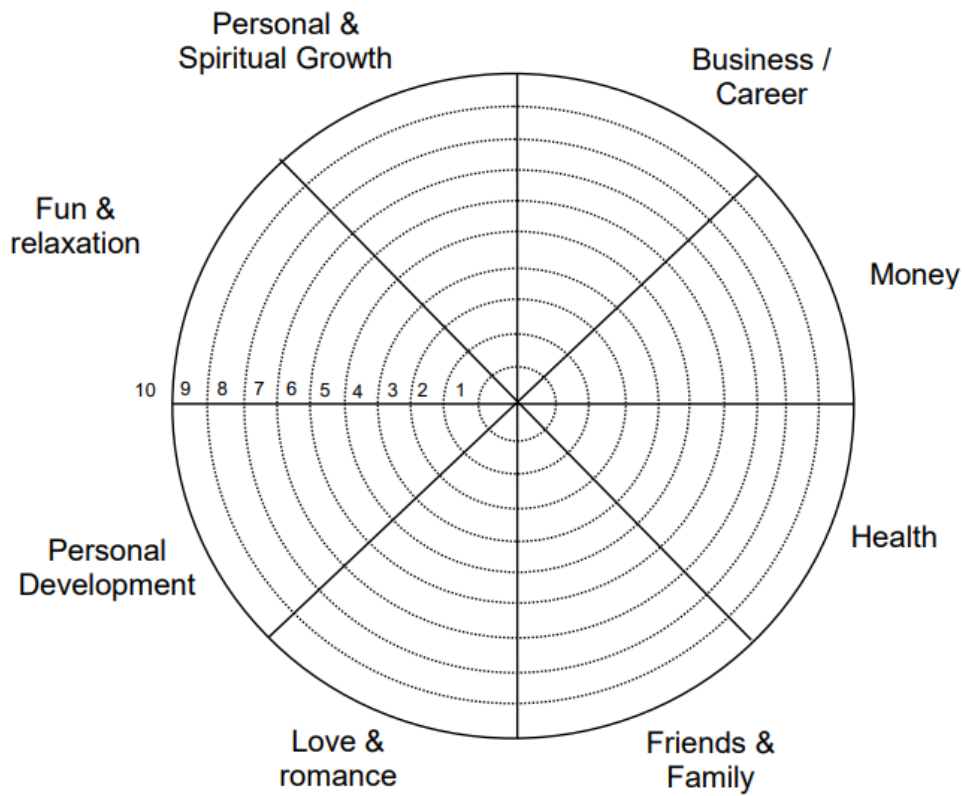


1.1c Das Rad des Lebens / Gleichgewichts Rad

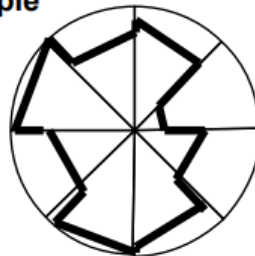
Wegbeschreibung: Die acht Abschnitte im "Rad des Lebens" sind eine Möglichkeit, das Leben darzustellen. Markieren Sie Ihren aktuellen Grad der Zufriedenheit mit jedem Segment, indem Sie eine Linie ziehen, um einen neuen äußeren Rand zu schaffen. Der neue Umfang des Kreises stellt Ihr derzeitiges Gleichgewichts Rad dar.

Die acht Abschnitte sind Geschäft/Karriere, Geld, Gesundheit, Freunde & Familie, Liebe/Romantik, persönliche Entwicklung, Spaß & Entspannung, persönliches spirituelles Wachstum. Link zum Blatt:

https://www.worksheeto.com/post_life-balance-worksheet_284710/



Example





2.2 Kreativität entwickeln

Aufwärmfragen

- Wer gilt als begabt?
- Ist Talent eine Art besondere Gabe? Vererbt oder erlernt?
- In welchen Bereichen kann jemand talentiert sein?
- Ist jeder Mensch in irgendetwas begabt, oder ist es ein Privileg, ein Talent zu haben? Ist es ein Segen oder ein Fluch?
- Wer als Kind begabt scheint, bleibt es auch als Erwachsener?
- Kann jemand aus eigener Kraft begabt sein oder braucht er Unterstützung?
- Wie kann das Umfeld die vollständige Entwicklung eines Talents beeinflussen? Können zufällige Ereignisse eine Rolle spielen?
- Was ist Kreativität?
- Wer gilt als kreativ? Hat er/sie gute Ideen? Oder seltsame Ideen? Sieht er oder sie die Welt anders? Phantasievoll? Spontan? Er/Sie langweilt sich nie?

Prolog

Im heutigen Sinne ist Talent ein gesellschaftlich nützliches Phänomen. Begabte Menschen bringen die Welt voran, prägen die Kultur und unsere Denkweise. Sie entwickeln Technik, Wissenschaft und setzen Trends in der zeitgenössischen Kunst, Literatur, Musik, Gastronomie, Architektur.....

Heutzutage werden talentierte Menschen als herausragende Persönlichkeiten betrachtet, die die Welt gestalten und eine große Verantwortung tragen.

Talent und Kreativität

Was ist Talent? Was bedeutet es für Sie?

Definition: "Talent ist eine Fähigkeit, die auf den uns angeborenen Fähigkeiten aufbaut und dann durch Übung und ehrgeizige Entwicklung entwickelt wird. Eine Fähigkeit, die eine überdurchschnittliche Leistung in einem oder mehreren Bereichen der menschlichen Tätigkeit hervorbringen kann." (*István Harsányi*)



Was das Talent betrifft, so weisen die Modelle darauf hin, dass die Begabung allein nicht durch bestimmte herausragende Fähigkeiten beschrieben werden kann. Die menschliche Natur einer begabten Person sowie die Persönlichkeitsmerkmale und äußeren Umstände, die zur Entwicklung von Fähigkeiten beitragen, sollten ebenfalls nicht vernachlässigt werden.

Was ist Kreativität? Was bedeutet sie für Sie?

Definition 1: Das Wort *Kreativität* kommt vom lateinischen Wort "creare", was so viel wie "zeugen", "gebären", "machen", "schaffen" bedeutet. Die Dinge anders sehen als gewöhnlich, nicht anwenden, sondern schaffen, nicht lernen, sondern erfinden. Eine selbständige, schöpferische Tätigkeit, die über die Intelligenz hinausgeht, aber nicht von ihr unabhängig ist; (Landau, 1974).

Definition 2: Mihály Csíkszentmihályi wirft ein neues Licht auf diese Frage: Er behauptet, dass wir von zwei Arten von Kreativität sprechen können.

Kleine "C"-Kreativität: Menschen mit ungewöhnlichen Gedanken, interessante und inspirierende Persönlichkeiten, ungewöhnlich schnelle Denker, die die Welt auf innovative und originelle Weise wahrnehmen.

Große "C"-Kreativität: Personen, die die Kultur maßgeblich verändert haben, z. B. Einstein, Leonardo, Picasso, Edison.

Kreativität ist eine Handlung, eine Idee oder ein Produkt, das entweder einen bestehenden Bereich verändert oder ihn in einen neuen Bereich umwandelt.

Der kreative Mensch ist derjenige, dessen Gedanken oder Handlungen einen Bereich verändern oder einen neuen schaffen.

Wie kreativ sind Sie?

Messen Sie Ihre Kreativität! Kreativitätstests enthalten Aufgaben mit mehreren richtigen Lösungen. Bei Aufgaben mit offenem Ende wählt die getestete Person nicht aus den vorgegebenen Antworten aus, sondern gestaltet das Ende der Aufgabe selbst. (Anhang 1.2f, 1.2g)

Die Tests werden anhand von 3 Kriterien bewertet:

- Geläufigkeit = Anzahl der Antworten (Schnelligkeit der Assoziation)



- Flexibilität = Anzahl der verwendeten Kategorien (Variation der Lösungen)
- Originalität = Authentizität (ungewöhnliche Lösungen)

Was ist das charakteristische Merkmal von kreativem Denken?

Divergentes Denken ermöglicht es Ihnen, ein Problem aus mehreren Perspektiven zu analysieren und Elemente miteinander zu verbinden, die normalerweise unabhängig oder unvereinbar miteinander sind. Divergente Aufgaben können mehrere Lösungen haben, und genau das wird in Kreativitätstests gemessen. Merkmale: Leichtigkeit und Flüssigkeit des Denkens; die Fähigkeit, so viele Ideen wie möglich zu entwickeln; die Fähigkeit, neue Aspekte in Betracht zu ziehen; Originalität; Problem Sensibilität.

Die Komponenten der Kreativität/des divergenten Denkens wurden von *Guilford* in die folgenden Komponenten unterteilt:

Einfühlungsvermögen: Sensibilität für das Problem. Kreative Menschen können Probleme sehen, die nicht-kreative Menschen nicht sehen können. Sie sind empfänglich für ungewöhnliche Dinge.

Geläufigkeit/Einfachheit: Assoziativer "Reichtum": Kreative Menschen kommen auf eine große Anzahl von Ideen. Leichtigkeit, Schnelligkeit, Quantität und Geläufigkeit der geistigen Produktivität.

Originalität/Authentizität: Mit Hilfe neuer, ungewöhnlicher und innovativer Ideen können kreative Denker originelle Antworten geben, die sich von den Lösungen anderer Menschen unterscheiden. Er wird auch als Transformationsfaktor bezeichnet, da die Struktur des Problems transformiert werden muss, um die richtige Lösung zu finden.

Flexibilität/Elastizität: Kreative Menschen wenden eine breite Palette von Ansätzen an und können unterschiedliche Ideen entwickeln. Diese Kategorie bezieht sich auf die Wandlungsfähigkeit der gespeicherten Informationen.

Ausarbeitung/Entwicklung: Das Bedürfnis nach Ausarbeitung von Details, Komplexität. Eine Fähigkeit, die dazu beiträgt, aus den verfügbaren Informationen eine Struktur zu bilden. Genauer gesagt: die Erstellung eines Plans aus einer Idee.



Neudefinition: Reorganisation, Neuinterpretation, Neubewertung, Umgestaltung oder zumindest Überprüfung von Denkstrukturen.

Was motiviert Sie?

Ein Schlüsselfaktor für Talent ist die MOTIVATION. Unser Interesse hängt davon ab, ob unsere Gefühle in Bezug auf die Arbeit/das Studium von Freude, Langeweile oder Angst dominiert werden. Sie können sich am besten konzentrieren, wenn Sie Freude an der jeweiligen Tätigkeit haben.

Was ist Flow?

Die Person, die den Flow erlebt, ist so sehr in die Aktivität eingetaucht, dass die Person und die Aktivität vollständig miteinander verschmelzen und die Person durch die Aktivität entspannt wird. Die Aktivität ist autotelisch, und die Handlung ist in sich selbst lohnend. *(Csíkszentmihályi)*

Bedingungen der Flow-Erfahrung (Anhang 1,2h): :

Der Schlüssel zu einer perfekten Erfahrung ist das Gleichgewicht zwischen unseren Fähigkeiten und den Herausforderungen; wir sollten ein klares und erreichbares Ziel wählen, für das unsere Fähigkeiten ausreichen; wir sollten in der Lage sein, ein kontinuierliches Feedback zu den Schritten zu erhalten, die wir in diesem Prozess unternehmen.

Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, ermutigt uns die Flow-Erfahrung, zu lernen, uns neuen Herausforderungen zu stellen und ein immer höheres Niveau an Fähigkeiten zu erwerben. *(Csíkszentmihályi)*.

Evaluation des Moduls

- ✓ Was bedeutet Talent für Sie?
- ✓ Was tust du, wenn du ein kreatives Ergebnis erzielen willst? Habt ihr in der Stunde nützliche Tipps bekommen, die ihr in Zukunft für kreative Ergebnisse nutzen könnt?
- ✓ Habt ihr während der Pandemie kreativ gearbeitet? Und nach der Pandemie?



- ✓ Haben Sie einen Unterschied zwischen den kreativen Arbeitsmöglichkeiten während und nach der Pandemie festgestellt?
- ✓ Denken Sie an Ihre "Flow-Erfahrungen"! Teilen Sie ein Beispiel!

To-do-Liste

1. Messen Sie Ihre Kreativität! (Anhang 1.2b, c)
2. Lesen Sie mehr über Problemlösung und Mindmapping! Link zum Artikel: <https://www.braindirector.com/ten-ways-to-use-mind-maps-for-increased-productivity/>

Referenzen

A tehetség kézikönyve, [Handbook of Talent] Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége [Association of Hungarian Talent Support Organisations]

<https://tehetsegkezikonyv.tehetseg.hu/>

Guilford, J.P. (1950) Creativity, American Psychologist, Volume 5, Issue 9, 444–454.

Guilford, J.P. (1967). The Nature of Human Intelligence.

Mihaly Csikszentmihalyi: Flow. The Psychology of Optimal Experience, Harper Perennial, 2008, first published 1990

Mihály Csíkszentmihályi: Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention, 2009 by HarperCollins e-books (first published 1996)

Useful links:

<https://www.verywellmind.com/characteristics-of-creative-people-2795488>

<https://rockcontent.com/blog/creative-thinking-skills/>

<https://www.braindirector.com/ten-ways-to-use-mind-maps-for-increased-productivity/>

<https://renzullilearning.com/en/Menus/7-researchbased-learning-system>

Creative Thinking: How to Increase the Dots to Connect:

<https://www.youtube.com/watch?v=cYhgllTy4yY> (5.10)



Anhang

1.2a Mein Name als Gedicht

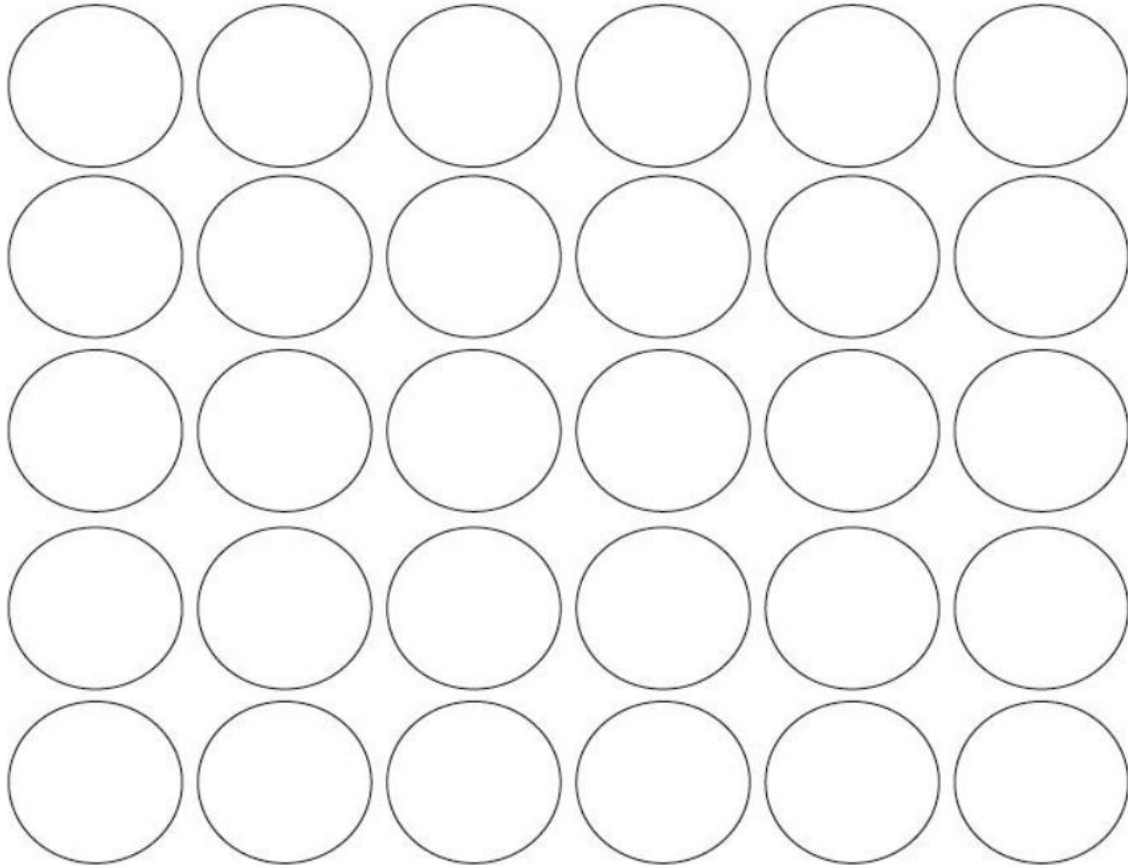
My Name Poem

Directions: Find the letters in your name. Complete the sentences to make an acrostic poem.

- A: At school, I learn _____.
- B: Before school, I _____.
- C: Candies I like are _____ and _____.
- D: Days off are fun. On holidays, I like to _____.
- E: Every day, I _____.
- F: For break, I went to _____.
- G: Games I like are _____ and _____.
- H: Hobbies I enjoy are _____ and _____.
- I: I love _____.
- J: Join me if you like exercise! My favorite sport is _____.
- K: Knowledge helps me grow. My favorite school subject is _____.
- L: Listening to music is fun! My favorite song is _____.
- M: My dream is to _____.
- N: Never feed me _____ because it is a food I dislike!
- O: On the weekends, I like to _____.
- P: Please feed me _____ because it is my favorite food!
- Q: Quizzes and tests make me feel _____.
- R: Reading is fun! My favorite English book is _____.
- S: School makes me feel _____.
- T: This year, I want to _____.
- U: Usually, I eat _____ for dinner.
- V: Vegetables make me feel _____.
- W: When I grow up, I want to _____.
- X: I get eXcited about _____.
- Y: You can say "Happy Birthday!" to me on _____.
- Z: Zoo animals that I like are _____ and _____.



1.2b Kreise



1.2c Ungewöhnliche Verwendungsmöglichkeiten für Bleistifte.

Link zu weiteren Ideen: <https://www.instructables.com/10-Unusual-Uses-for-Pencils/>

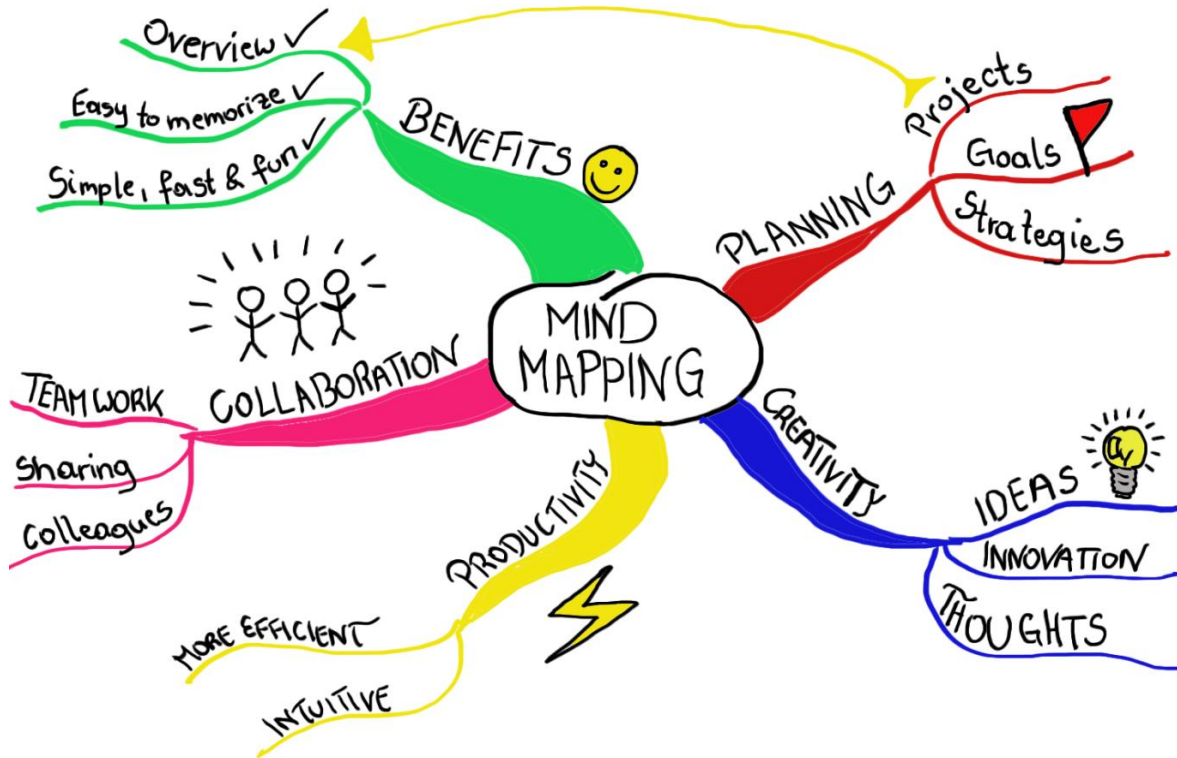


Zähmen Sie die Nagelhaut

Unterstützung für Pflanzen anbieten

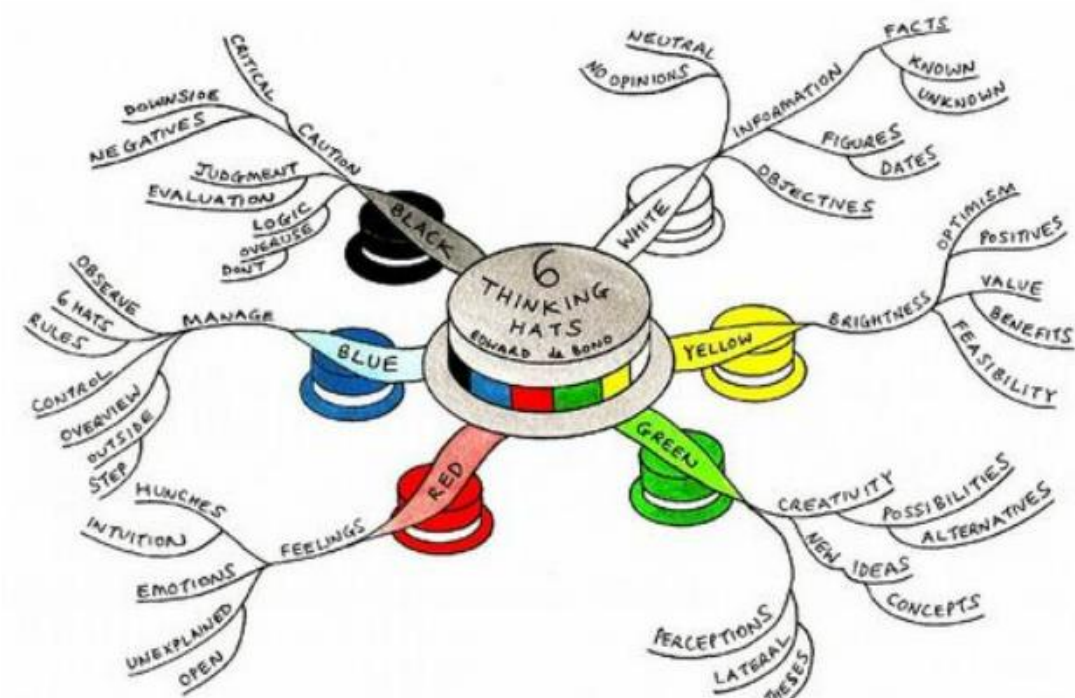


1.2d Mindmap

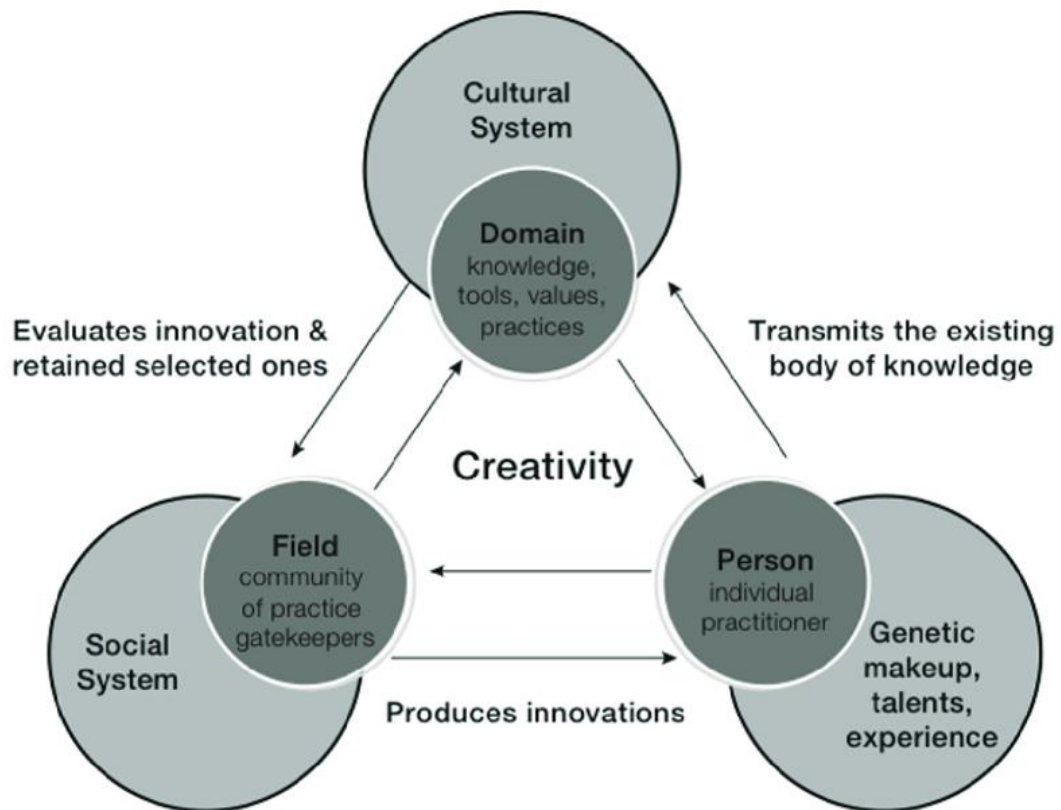




1.2e Denkende Hüte



1.2.f Allgemeines Systemmodell der Kreativität - Csíkszentmihályi Mihály



1.2g Die kreative rechte und die analytische linke Gehirnhälfte

(Link zum Artikel: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321037#left-vs-right>)



1.2h

Bedingungen der Flow-Erfahrung

Link zum Artikel: <https://flowleadership.org/flow-conditions-csikszentmihalyis-summary/>





2.3 Aufbau von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Aufwärmfragen

- Wie reagieren Sie, wenn die Dinge nicht immer so laufen, wie Sie es sich wünschen?
- Wie verhalten Sie sich, wenn Sie Fehler machen und an Ihre Grenzen stoßen, hinter Ihren Idealen zurückbleiben?
- Wie können Sie sich in diesen Momenten trösten und für sich sorgen?

Prolog

Die Grundlage der Selbsterkenntnis ist, dass ich mir meines Selbstbildes bewusst bin. Wie groß ist der Abstand zwischen der idealen und der realistischen Version des Selbstbildes? Fragen Sie sich selbst: Wie weit ist mein ideales Selbstbild? Die Antwort bestimmt das Selbstwertgefühl.

Selbstwertgefühl

Wie steht es um Ihr Selbstwertgefühl?

Das Selbstwertgefühl bezieht sich auf das allgemeine Gefühl einer Person für ihren Wert oder ihr Selbstwertgefühl. Es ist daher für ein realistisches Selbstbild sehr wichtig. Der große Abstand kann Ängste auslösen, dass wir etwas nicht erreichen können, dass wir das Gefühl haben, nicht genug zu sein.

Fragen Sie sich selbst: Bin ich in der Lage, die große Aufgabe in kleinere Teile zu zerlegen? Hatten Sie schon einmal eine Aufgabe, die in kleine Schritte aufgeteilt werden musste?

Ein geringes Selbstwertgefühl wird mit einer Reihe von psychischen Problemen in Verbindung gebracht (z. B. Panikstörung, soziale Angststörung, Stress). Wenn unser Selbstwertgefühl niedrig ist, neigen wir dazu, uns selbst und unser Leben in einem eher negativen und kritischen Licht zu sehen. Mit einem gesunden Selbstwertgefühl (einschließlich Glück, Bescheidenheit, Widerstandsfähigkeit und Optimismus) sind wir jedoch in der Lage, die Höhen und Tiefen des Lebens zu bewältigen. Kümmern Sie sich um sich selbst! (Anhang 1.3.2a Geringes Selbstwertgefühl)





Steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl

1. Streicheleinheiten stärken das Selbstwertgefühl. Streicheleinheiten können nach Eric Berne in verschiedene Kategorien eingeteilt werden:

- Verbal oder nonverbal, z. B. Hallo (verbal) oder ein Lächeln oder eine Umarmung (nonverbal).
- Positiv oder negativ z.B. Es ist schön, dich zu sehen (positiv) oder geh weg (negativ).
- Bedingt oder bedingungslos. z.B. Das hast du gut gemacht (bedingt) oder Du bist wunderbar (bedingungslos).
- Sein- und Tun-Streicheleinheiten. z.B. Es ist so schön, dass du hier bist (Sein), oder Ich mag, wie du ... gemacht hast (Tun).

Positive Streicheleinheiten geben dem Empfänger ein gutes Gefühl und sorgen für eine positive Erfahrung, während negative Streicheleinheiten ein Austausch sind, den man als schmerzhaft bezeichnen kann und bei dem sich der Empfänger vielleicht verletzt oder "nicht in Ordnung" fühlt. Andere zu necken und herabzusetzen ist nicht lustig, sondern verletzend. Lassen Sie uns daran arbeiten, eine Kultur zu schaffen, in der Verletzungen, Hänseleien und Mobbing keine Rolle spielen. Vergessen Sie nicht: Kontrollieren Sie die Schläge! (Weisen Sie die negativen zurück!)

2. Verbessern Sie Ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung

Haben Sie eine stressige Umgebung? Sicherlich haben wir oft stressige Tage. Eleanor Roosevelt zufolge ist es immer belastend, wenig oder keine Kontrolle zu haben - und genau das ist Stress. Es gibt Stress, der sich negativ auf Sie auswirkt (Arbeitslosigkeit, Konflikte, Krankheit), und Eustress/Positivstress ist Stress, der sich positiv auf Sie auswirkt, Ihnen Energie gibt und Sie motiviert, etwas zu verändern (Gehaltserhöhung am Arbeitsplatz, Antritt einer neuen Stelle, Urlaub nehmen). Er beeinträchtigt das Selbstwertgefühl, daher müssen wir die Fähigkeiten zur Stressbewältigung fördern. Gute Punkte zur Vorbeugung: Zeitmanagement (Schaffung von geschützter Zeit für berufliche und familiäre Verpflichtungen), Klärung von Werten, Prioritäten setzen,



Pausen und Urlaub machen, Verteilung von vorhersehbaren Stressquellen und Durchsetzungsvermögen).

2.1. Folge dem Selbstmitgefühl

Jagen Sie nicht immer einem hohen Selbstwertgefühl hinterher, sondern folgen Sie dem Selbstmitgefühl, das die Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Ihr Selbstwertgefühl unterstützt! Es hilft Ihnen, Selbstliebe, Mitmenschlichkeit und Achtsamkeit zu einem Teil Ihres täglichen Lebens zu machen, es basiert nicht auf Selbstbewertungen. Weitere Informationen können Sie unter diesem Link erhalten:

<https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

2.2. Hier sind einige Tipps für die Anwendung von Achtsamkeit

- Eine App ausprobieren ! Angeleitete Übungen können für den Anfang hilfreich sein. Link zur App: <https://www.verywellmind.com/best-mental-health-apps-4588479>
- Zum Beispiel: Tools for Peace (Link zum Artikel: <https://www.toolsforpeace.org/>)
- Sich darin üben, Freundlichkeit und Mitgefühl jedem entgegenbringen: „Genau wie ich“, Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=RHbXMG9ZdEs&feature=youtu.be> ('1.17)
- Happier wurde als "persönlicher Achtsamkeits-Coach" entwickelt, der Ihnen hilft, Ihre Emotionen während des Tages zu beobachten und zu regulieren. Link zur App: <https://thehappierapp.com/>
- Üben Sie, sich jeweils auf eine Sache zu konzentrieren.
- Gehen Sie spazieren, leben Sie im Augenblick und beobachten Sie die Sehenswürdigkeiten, Geräusche und Empfindungen der Welt um Sie herum.
- Seien Sie freundlich zu sich selbst, zeigen Sie sich selbst das gleiche Mitgefühl und Verständnis, das Sie einem engen Freund entgegenbringen würden.
- Entwickeln Sie das „Wachstums Mindset“. Link zur Webseite:



- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201904/15-ways-build-growth-mindset> (Zum Beispiel: Herausforderungen annehmen; sich vom Erfolg anderer inspirieren lassen; Kritik als Möglichkeit zum Lernen akzeptieren).
- Fragen Sie sich immer zuerst: Was brauchen Sie? Was hilft, das Gleichgewicht zu finden? Was hilft, um zur Ruhe zu kommen? Was tun Sie, wenn Sie eine Pause machen? Was machen Sie gerne? (Anhang: 1.3.1a Wie man achtsam lebt, 1.3.1b 50 Wege zur Entspannung)
- Das Motto kann lauten: Keine Eile! Kein Multitasking! Keine Ängste wegen der Vergangenheit! Kein Blick in die Zukunft! Lasst uns Achtsamkeit statt Selbstkritik üben!

Was denken Sie also über Ihr Selbstvertrauen?

Es ist eine Einstellung zu Ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten. Sie bedeutet, dass Sie sich selbst akzeptieren und vertrauen und ein Gefühl der Kontrolle über Ihr Leben haben.

Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen gut und haben Sie eine positive Einstellung zu sich selbst? Setzen Sie sich realistische Erwartungen und Ziele, kommunizieren Sie selbstbewusst, und können Sie mit Kritik umgehen?

Evaluation des Moduls

- ✓ Was haben Sie aus diesem Unterkapitel gelernt?
- ✓ Welche Tipps sind für Sie die besten?
- ✓ Hatten Sie während der Pandemie ein geringes Selbstwertgefühl?
- ✓ Sind Sie derzeit mit Ihren Ergebnissen zufrieden?

To-do-Liste

1. Wie bauen Sie Ihr Selbstwertgefühl auf? Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=dhuabY4DmEo> ('6.27) Sehen Sie sich das Video über die sechs Säulen des Selbstwertgefühls von Nathaniel Branden an. Sie



- unterstützen die Entwicklung eines hohen Selbstwertgefühls. Je mehr wir uns an diesen Praktiken beteiligen, desto stärker wird unser Selbstwertgefühl.
2. Messen Sie Ihr Selbstwertgefühl (Rosenberg Self-Esteem Scale/SES). Link zum Test: <https://wnorton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm>
 3. Es handelt sich um eine 10 Punkte umfassende Skala, die von Dr. Morris Rosenberg entwickelt wurde. Die 10 Punkte werden auf einer vierstufigen Skala beantwortet, die von "stimme voll zu" bis "stimme überhaupt nicht zu" reicht. Unten finden Sie eine Liste der Aussagen, die sich mit Ihren allgemeinen Gefühlen über sich selbst befassen. Wenn Sie stark zustimmen, kreisen Sie SA ein. Wenn Sie der Aussage zustimmen, kreuzen Sie A an. Wenn Sie nicht zustimmen, kreuzen Sie D an. Wenn Sie überhaupt nicht zustimmen, kreuzen Sie SD an. Die Skala reicht von 0-30, wobei 30 den höchstmöglichen Wert darstellt.
 4. Sehen Sie sich das Video an: 'Wie macht man Stress für Freunde?' ('14.28) Link zum Video:
[https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU%20%20\(%2714.28\)](https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU%20%20(%2714.28))
 5. Link zum Selbstmitgefühlstest (Dr. Kristin Neff): <https://self-compassion.org/self-compassion-test/>
 6. Link zum Selbstmitgefühls-Tagebuch: <https://self-compassion.org/exercise-6-self-compassion-journal/>

Referenzen

Ackerman, C.E. (2021, December 7). 18 Self-Esteem Worksheets and Activities for Teens and Adults. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/>

Bansal, V. (2021). Upgrade Your Mindset: How to Overcome Limiting Beliefs and Tap Your Potential.

Berne, E. (2015). Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry. Martino Fine Books.

Cherry, K. (2021, June 22). 11 Signs of Low Self-Esteem. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/signs-of-low-self-esteem-5185978>



Graebner, K. (2021, June 18). How to practice self-compassion and tame your inner critic. BetterUp. <https://www.betterup.com/blog/self-compassion>

Neff, K. Definition of Self-compassion. Self-compassion. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

McGonigal, K. (2013, September 4). How to make your friend stress [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

Types of Stressors (Eustress vs. Distress). MentalHelp.net.

Whalley, M. & Kaur, H. (2021, December 9). Low self-esteem. Psychology Tools. <https://www.psychologytools.com/self-help/low-self-esteem/>



Anhang

1.3.1a Wie man achtsam lebt





1.3.1b 50 Wege zur Entspannung





1.3.2a Geringes Selbstwertgefühl

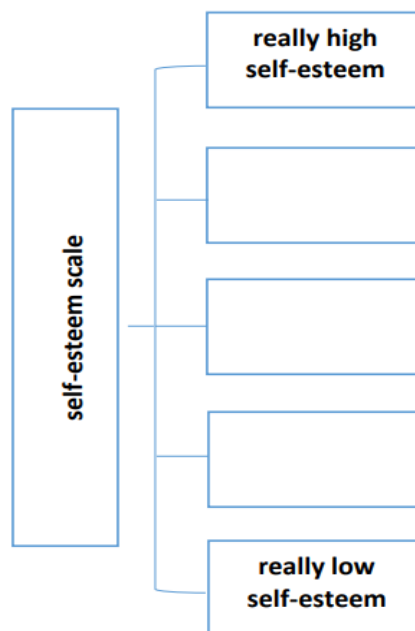


Verywell / Madelyn Goodnight

1.3.2b Selbstwertgefühl-Skala

Self-esteem scale

Using the scale, participants describe a problem or life situation that can be corresponded to specific parts of the scale.





Modul 2 - Selbstbestimmtes Leben, UN-BRK und Peer Counseling

Beschreibung der Aktivität

Lesen und verstehen der UN-BRK. Kritische Diskussion über die Unterschiede zwischen Theorie und Realität. Welche Auswirkungen hatte die Corona-Pandemie auf die Anwendung der UN-BRK?

Lernen von einem unbekanntem Gebiet, das uns große Einsichten bringen wird, und wir werden erkennen, dass soziale Inklusion die Welt besser machen kann und wir bessere Menschen werden können, mehr über unabhängiges Leben und soziale Inklusion erfahren. Die Lernenden werden das Online-Tool "Miro" nutzen, um sich selbst zu beschreiben und über sich selbst nachzudenken..

Titel der Unterkapitel

2.4 Die UN-BRK

2.5 Selbstbestimmtes Leben, soziale Inklusion

2.6 Einblick in einen Kunstworkshop

Ziele

Kennenlernen der wichtigsten Artikel und der Bedeutung der UN-BRK. Reflektieren der eigenen Situation und der Situation anderer. Mehr über selbstbestimmtes Leben und soziale Inklusion erfahren und einen Kunstworkshop mit Schwerpunkt auf Kreativität und Selbstreflexion kennenlernen. Kennenlernen neuer Online-Tools und Möglichkeiten, kreativ zu sein.

Aufwärmfragen

- Welche Auswirkungen hatte die Corona-Pandemie auf die Anwendung der UN-BRK?
- Warum ist es für alle gut, in einer inklusiven Gesellschaft zu leben?
- Welche Macht hat die Kunst, wenn wir über Inklusion nachdenken?



2.4 UN BRK

Kurzes Quiz

	Fragen	Antworten
1	Wofür steht UN-BRK?	
2	Was ist die UN-BRK?	
3	Was waren wichtige Daten für die UN-BRK?	
4	Wie viele Artikel enthält die UN-BRK?	

Antworten:

	Fragen	Antworten
1	Wofür steht UN-BRK?	Konvention der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UN-BRK)
2	Was ist die UN-BRK?	Internationaler Menschenrechtsvertrag: Die Konvention ist als Menschenrechtsinstrument mit einer ausdrücklichen sozialen Entwicklungsdimension gedacht. Sie nimmt eine breite Kategorisierung von Menschen



	mit Behinderungen vor und bekräftigt, dass alle Menschen mit allen Arten von Behinderungen alle Menschenrechte und Grundfreiheiten genießen müssen.
3 Was waren wichtige Daten für die UN-BRK?	Verfasst: 13. Dezember 2006 Unterzeichnet: 30. März 2007 Inkraftgetreten: 3. Mai 2008
4 Wie viele Artikel enthält die UN-BRK?	50

Lernmaterial Aktivität 1: UN-BRK

UN Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen

Eine Antwort auf eine übersehene Entwicklungsherausforderung: Etwa 15 % der Weltbevölkerung sind Menschen mit Behinderungen (mehr als eine Milliarde Menschen) (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>).

Eine Reaktion auf die Tatsache, dass die bestehenden Menschenrechtskonventionen zwar ein beträchtliches Potenzial zur Förderung und zum Schutz der Rechte von Menschen mit Behinderungen bieten, dieses Potenzial aber nicht ausgeschöpft wird. Menschen mit Behinderungen wurden nach wie vor ihre Menschenrechte vorenthalten und in allen Teilen der Welt an den Rand der Gesellschaft gedrängt. Das Übereinkommen legt die rechtlichen Verpflichtungen der Staaten zur Förderung und zum Schutz der Rechte von Menschen mit Behinderungen fest. Sie schafft keine neuen Rechte!



Zweck des Übereinkommens: Förderung, Schutz und Gewährleistung des vollen und gleichberechtigten Genusses aller Menschenrechte und Grundfreiheiten durch alle Menschen mit Behinderungen und Förderung der Achtung ihrer angeborenen Würde.

Ein Paradigmenwechsel: Die Konvention markiert einen "Paradigmenwechsel" in der Einstellung zu und im Umgang mit Menschen mit Behinderungen.

Menschen mit Behinderungen werden nicht als "Objekte" der Wohltätigkeit, der medizinischen Behandlung und des sozialen Schutzes betrachtet, sondern als "Subjekte" mit Rechten, die in der Lage sind, diese Rechte einzufordern und auf der Grundlage ihrer freien und informierten Zustimmung Entscheidungen für ihr Leben zu treffen und aktive Mitglieder der Gesellschaft zu sein.

Mit dem Übereinkommen wird die Würde von Menschen mit Behinderungen allgemein anerkannt.

Einschlägige Artikel des UN-BRK im Zusammenhang mit der Kommunikation

Artikel 2 –Definitionen

Für die Zwecke dieser Konvention:

"Kommunikation" umfasst Sprachen, Textdarstellung, Blindenschrift, taktile Kommunikation, Großdruck, zugängliche Multimedia sowie schriftliche, akustische, einfach sprachliche, von Menschen gelesene sowie unterstützende und alternative Kommunikationsarten, -mittel und -formate, einschließlich zugänglicher Informations- und Kommunikationstechnologie;

"Sprache" umfasst gesprochene Sprachen, Gebärdensprachen und andere Formen nicht gesprochener Sprachen;

"Diskriminierung aufgrund einer Behinderung" bedeutet jede Unterscheidung, jeden Ausschluss oder jede Einschränkung aufgrund einer Behinderung, die zum Ziel oder zur Folge hat, dass die Anerkennung, der Genuss oder die Ausübung aller Menschenrechte und Grundfreiheiten im politischen, wirtschaftlichen, sozialen, kulturellen, zivilen oder jedem anderen Bereich gleichberechtigt mit anderen beeinträchtigt oder aufgehoben wird. Er umfasst alle Formen der Diskriminierung, einschließlich der Verweigerung angemessener Vorkehrungen;



"Angemessene Vorkehrungen" bedeutet notwendige und geeignete Änderungen und Anpassungen, die keine unverhältnismäßige oder unangemessene Belastung darstellen, sofern sie in einem bestimmten Fall erforderlich sind, um Menschen mit Behinderungen den gleichberechtigten Genuss oder die gleichberechtigte Ausübung aller Menschenrechte und Grundfreiheiten zu gewährleisten;

"Universelles Design" bedeutet die Gestaltung von Produkten, Umgebungen, Programmen und Dienstleistungen so, dass sie von allen Menschen so weit wie möglich genutzt werden können, ohne dass eine Anpassung oder ein spezielles Design erforderlich ist. "Universelles Design" schließt Hilfsmittel für bestimmte Gruppen von Menschen mit Behinderungen nicht aus, wenn dies erforderlich ist.

Artikel 3 – Allgemeine Grundsätze

Die Grundsätze dieser Konvention lauten:

- Achtung der angeborenen Würde, der individuellen Autonomie, einschließlich der Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen, und der Unabhängigkeit von Personen;
- Nicht-Diskriminierung;
- volle und wirksame Teilhabe und Einbeziehung in die Gesellschaft;
- Achtung der Unterschiedlichkeit und Akzeptanz von Menschen mit Behinderungen als Teil der menschlichen Vielfalt und der Menschheit;
- Chancengleichheit;
- Barrierefreiheit;
- Gleichstellung von Männern und Frauen;
- Respekt vor den sich entwickelnden Fähigkeiten von Kindern mit Behinderungen und Respekt vor dem Recht von Kindern mit Behinderungen, ihre Identität zu bewahren

Artikel 9 – Barrierefreiheit

1. Um Menschen mit Behinderungen ein unabhängiges Leben und die volle Teilhabe an allen Aspekten des Lebens zu ermöglichen, treffen die Vertragsstaaten geeignete Maßnahmen, um sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt mit anderen Zugang zur physischen



Umwelt, zu Verkehrsmitteln, zu Information und Kommunikation, einschließlich Informations- und Kommunikationstechnologien und -systemen, sowie zu anderen Einrichtungen und Diensten haben, die der Öffentlichkeit offenstehen oder für sie bereitgestellt werden, und zwar sowohl in städtischen als auch in ländlichen Gebieten. Diese Maßnahmen, die auch die Ermittlung und Beseitigung von Hindernissen und Barrieren für die Zugänglichkeit umfassen, gelten unter anderem für:

- a. Gebäude, Straßen, Verkehrsmittel und andere Einrichtungen im Innen- und Außenbereich, einschließlich Schulen, Wohnungen, medizinischer Einrichtungen und Arbeitsstätten;
- b. Informations-, Kommunikations- und andere Dienste, einschließlich elektronischer Dienste und Notdienste.

Artikel 21 – Freiheit der Meinungsäußerung und Meinung sowie Zugang zu Informationen

Die Vertragsstaaten treffen alle geeigneten Maßnahmen, um sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderungen das Recht auf freie Meinungsäußerung und Meinungsfreiheit, einschließlich der Freiheit, Informationen und Gedankengut zu suchen, zu empfangen und weiterzugeben, gleichberechtigt mit anderen und über alle Kommunikationsmittel ihrer Wahl im Sinne des Artikels 2 dieser Konvention ausüben können, unter anderem durch:

- a. Bereitstellung von für die breite Öffentlichkeit bestimmten Informationen für Menschen mit Behinderungen in zugänglichen Formaten und mit Technologien, die für verschiedene Arten von Behinderungen geeignet sind, und zwar rechtzeitig und ohne zusätzliche Kosten;
- b. Akzeptanz und Erleichterung der Verwendung von Gebärdensprachen, Blindenschrift, unterstützender und alternativer Kommunikation und aller anderen zugänglichen Kommunikationsmittel, -arten und -formate ihrer Wahl durch Menschen mit Behinderungen im offiziellen Verkehr;
- c. Aufforderung an private Einrichtungen, die Dienstleistungen für die Allgemeinheit, auch über das Internet, anbieten, Informationen und



Dienstleistungen in für Menschen mit Behinderungen zugänglichen und nutzbaren Formaten bereitzustellen;

- d. Ermutigung der Massenmedien, einschließlich der Anbieter von Informationen über das Internet, ihre Dienste für Menschen mit Behinderungen zugänglich zu machen;
- e. Anerkennung und Förderung der Verwendung von Gebärdensprachen.

Lesen Sie mehr

Weitere Informationen zur UN-BRK und die vollständigen Fassungen finden Sie hier:

Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (BRK)

<https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

Leicht verständliche Version

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/345108/easy-read-un-convention.pdf

PowerPoint zum Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen und dessen Fakultativprotokoll

United Nations – Department of Economic and Social Affairs, Disability: Convention on the Rights of People with Disabilities and its Optional Protocol

<http://www.un.org/disabilities/documents/ppt/crpdbasics.ppt>

Sehen Sie dieses Video:

EFDS - mehr Menschen erreichen durch inklusive und barrierefreie Kommunikation -

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=XGcoCZa-a50>

Ideen für Situationen, um Artikel der UN-BRK mit ihrer praktischen Anwendung zu vergleichen:

- Auf dem Weg zur Arbeit/Schule/Kirche/Freunde usw.
- Transportmittel (Flugzeug, Zug, U-Bahn, Auto usw.)
- Bildung (Schule/Universität/Erwachsenenbildung)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Im Fernsehen (Nachrichten, Shows, Filme)
- Sport und Freizeitbeschäftigung; Kulturelle Veranstaltungen; Kunst; etc.



2.5 Selbstbestimmt Leben, soziale Inklusion

Prolog

Für dieses Untermodul ist das gesamte Lernmaterial in der Beschreibung des Dokuments "Trainingskurs" enthalten. Nachstehend finden Sie Links zum besseren Verständnis und für weitere Recherchen.

Lernaktivität 1 - Philosophie des selbstbestimmten Lebens:

[The History of Independent Living Movement - NILP](#)
[Independent Living History - Access Living](#)

[Independent living and deinstitutionalization policy - European Disability Forum \(edf-feph.org\)](#)

[Independent living for people with disabilities - YouTube](#)

[Independence: 4 Young Disabled People Describe What It Means to Them - YouTube](#)

Lernaktivität 2 - Befähigung der Zielgruppe zu einem selbstbestimmten Leben

[Social inclusion - Regional Policy - European Commission \(europa.eu\)](#)

[Assistenzdienst - VSBI](#)

[Beratungsstelle Persönliches Budget - VSBI](#)

Lernaktivität 3 - das erlernte Wissen im Alltag anwenden

Gute Beispiele für die Zusammenarbeit:

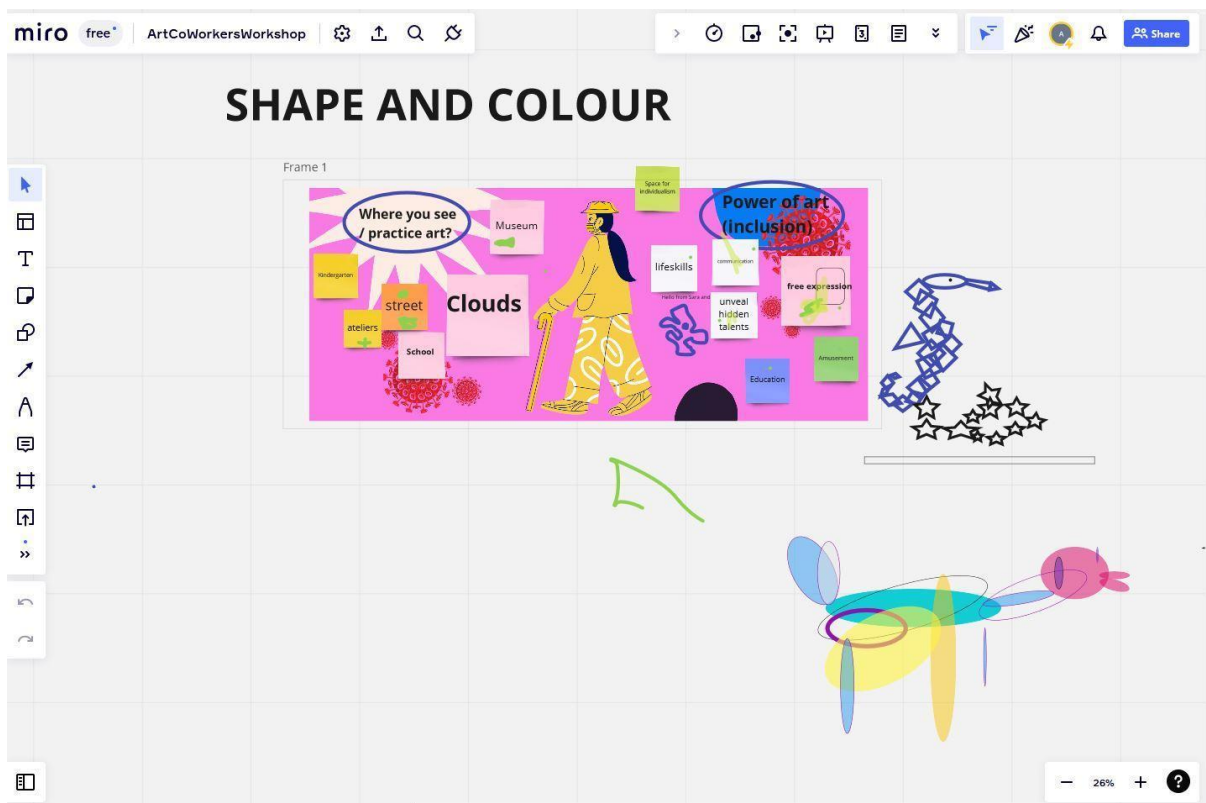
1. Barrierefreie Datenbank der Stadt. Sie ist einzigartig in Ungarn. Sie wird durch die Zusammenarbeit einer großen Anzahl von Akteuren erstellt und gepflegt: [Barrier-Free Pécs | People First](#)



2. Jährliches nationales inklusives Festival in Zusammenarbeit mit mehreren NGOs und vielen Freiwilligen: [Home - Akadálymentes Nap - Orfű \(akadalymentesnap.hu\)](http://akadalymentesnap.hu)
[Using Social Media to enhance Your NGO Visibility. \(fundsforngos.org\)](http://fundsforngos.org)
[- Pécs People First Egyesület - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)

2.6 Einblick in einen Kunstworkshop

Beispiel für Miro Board







Modul 3 - Unionsbürgerschaft, aktive Bürgerbeteiligung

Beschreibung der Aktivität

Erörterung der kulturellen und nationalen Identität. Entdeckung von Einstellungen zu Vielfalt und Multikulturalismus.

Entwicklung von interkulturellen Kompetenzen, Empathie, Beziehungen zu kulturell andersartigen Menschen. Feststellung von Stereotypen und Vorurteilen.

Titel der Unterkapitel

2.7 Globalisierung, aktiver Bürgerbeteiligung

2.8 Identitäten und Interkulturalität

2.9 Das Bewusstsein für andere

Ziele

Beteiligung an der Zivilgesellschaft, Gemeinschaft, geprägt von gegenseitigem Respekt und Gewaltlosigkeit. Dieses Modul wurde entwickelt, um problematische Situationen zu untersuchen, die im wirklichen Leben sehr häufig vorkommen, und den Teilnehmern zu helfen, sie zu verstehen und zu lösen.

Die Probleme der sozialen Gerechtigkeit, Identität und Privilegien können in der Realität sehr schwierig sein. Daher hilft dieses Modul den Teilnehmern, sich darauf vorzubereiten, ihnen mit ihrem neuen Wissen und ihrer Empathie in ihrem eigenen Leben und in ihren Gemeinschaften zu begegnen.

Aufwärmfragen

- Wer und was ist ein aktiver Bürger?
- Entdecken Sie Ihre Einstellung zur Vielfalt?
- Wie tolerant sind Sie?
- Konnten Sie Ihre eigenen Ängste und Vorurteile ablegen?



2.7 Globalisierung, aktive Bürgerbeteiligung

Aufwärmfragen

- Entwickeln Sie ein Bewusstsein für bestimmte kulturelle Annahmen?
- Können Sie sich jemanden vorstellen, der vielleicht nie diskriminiert wird? Wer könnte das sein?
- War dieses Phänomen während der Pandemie sichtbar?
- Kämpfen Sie stark mit Ihrer Identität?
- Haben Sie jemals eine neue Kultur erkundet?
- Können Sie einige Faktoren nennen, die zu einem Kulturschock beitragen?

Prolog

Teilhabe an der Zivilgesellschaft, Gemeinschaft, geprägt von gegenseitigem Respekt und Gewaltlosigkeit. Kennenlernen der persönlichen Planung mit Schwerpunkt auf aktiver Staatsbürgerschaft. Entdeckung der Einstellung zu Vielfalt und Multikulturalismus. Der Zweck der Aktivitäten ist es, die Vielfalt unter unseren Mitgliedern zu erkunden.

Definitionen für die aufgeführten Begriffe

[Schreiben für den Wandel, Toleranz lehren \(PDF, 1 MB\)](#)

Antisemitismus: Systematische Diskriminierung, Verunglimpfung oder Unterdrückung von Juden, des Judentums und des kulturellen, geistigen und religiösen Erbes des jüdischen Volkes.

Klassismus: Ein System von Macht und Privilegien, das auf der Akkumulation von wirtschaftlichem Reichtum und sozialem Status beruht. Klassismus ist der Mechanismus, durch den bestimmte Gruppen von Menschen, die aufgrund ihres wirtschaftlichen, beruflichen oder sozialen Status als eine Einheit betrachtet werden, auf Kosten anderer Gruppen profitieren. Die Auswirkungen dieses Ungleichgewichts sind im sozialen System allgegenwärtig und wirken sich auf alle Bereiche des Lebens der Menschen aus.



Komplizenschaft: Mitwisserschaft oder Partnerschaft bei Unrecht, z. B. bei der Unterdrückung einer Zielgruppe. Die Sozialkritikerin Kate Millett definiert Komplizenschaft als den Akt, "sich - wenn auch unfreiwillig oder vorübergehend - mit der Gesellschaft zu identifizieren, die mit Gewalt geschaffen wurde".

Zwangsheterosexualität: Die Annahme, dass Frauen sich "natürlich" oder von Natur aus sexuell und emotional zu Männern und Männer zu Frauen hingezogen fühlen; die Ansicht, dass Heterosexualität die "Norm" für alle sexuellen Beziehungen ist. Die Institutionalisierung der Heterosexualität in allen Bereichen der Gesellschaft, einschließlich der Idealisierung der heterosexuellen Orientierung, der Romantik und der Ehe. Die obligatorische Heterosexualität führt zu der Vorstellung, dass Frauen von Natur aus "schwach" sind, und zur institutionalisierten Ungleichheit der Macht: die Macht der Männer, die Sexualität, die Arbeit, die Geburt und die Kindererziehung, die körperliche Bewegung, die Sicherheit, die Kreativität und den Zugang zum Wissen der Frauen zu kontrollieren. Sie kann auch die rechtliche und soziale Diskriminierung von Homosexuellen und die Unsichtbarkeit oder Intoleranz gegenüber lesbischer und schwuler Existenz umfassen

Kooptation: Verschiedene Prozesse, durch die Mitglieder dominanter Kulturen oder Gruppen Mitglieder von Zielgruppen assimilieren, belohnen und sie als Vorbilder für andere Mitglieder der Zielgruppen vorzeigen. "Tokenismus" ist eine Form der Kooptation.

Kulturschock: Das Gefühl der Orientierungslosigkeit und Angst, das ein Fremder beim Eintritt in eine neue Kultur erlebt.

Unterschied: Ein Merkmal, das eine Person von einer anderen oder von einer angenommenen "Norm" unterscheidet, oder der Zustand, durch solche Merkmale unterschieden zu werden. Probleme der sozialen Gerechtigkeit wie Rassismus, Sexismus, Klassismus und Homophobie konzentrieren sich in der Regel auf die negative Wahrnehmung von Unterschieden durch eine dominante Gruppe. Positiv betrachtet kann Unterschiedlichkeit ein Katalysator für Gleichberechtigung, eine Anerkennung der gegenseitigen Abhängigkeit und eine Quelle der persönlichen Macht sein.



Diskriminierung: Ungleiche Behandlung von Menschen aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer Gruppe. **Dominanz:** Die systematischen Einstellungen und Handlungen von Vorurteilen, Überlegenheit und Selbstgerechtigkeit einer Gruppe (einer Nicht-Zielgruppe) gegenüber einer anderen (einer Zielgruppe). **Verinnerlichte Dominanz** beinhaltet die Unfähigkeit einer Gruppe oder Person, die Privilegien eines Mitglieds der Nicht-Zielgruppe zu erkennen.

Vielfalt: Die Existenz verschiedener Kulturen innerhalb einer größeren Gesellschaft.

Ethnozentrismus: Die emotionale Einstellung, dass die eigene ethnische Gruppe, Nation oder Kultur allen anderen überlegen ist oder die Norm darstellt, an der andere gemessen werden.

Geschlecht: Eine kulturelle Vorstellung davon, was es bedeutet, eine Frau oder ein Mann zu sein; ein Konstrukt, das auf der sozialen Gestaltung von Weiblichkeit und Männlichkeit beruht. Es beinhaltet in der Regel die Identifikation mit Männern als Klasse oder mit Frauen als Klasse. Das Geschlecht umfasst subjektive Konzepte über Charaktereigenschaften und erwartete Verhaltensweisen, die von Ort zu Ort und von Person zu Person variieren.

Globalisierung: Der Prozess der zunehmenden Verflechtung zwischen Gesellschaften, so dass Ereignisse an einem Ort der Welt mehr und tiefere Auswirkungen auf weit entfernte Menschen und Gesellschaften haben.

Heteronormativität: Ein System von Überzeugungen, Handlungen, Vorteilen und Annahmen über die Überlegenheit von Heterosexuellen oder Heterosexualität. Dazu gehören nicht anerkannte Privilegien heterosexueller Menschen und der Ausschluss nicht-heterosexueller Menschen von politischen Maßnahmen, Verfahren, Veranstaltungen und Entscheidungen darüber, was wichtig ist.

Homophobie: Gedanken, Gefühle oder Handlungen, die auf Furcht, Abneigung, Verurteilung oder Hass gegen Schwule und Lesben bzw. gegen Menschen, die Menschen des gleichen Geschlechts lieben und sexuell begehren, beruhen. Homophobie hat ihre Wurzeln im Sexismus und kann Vorurteile, Diskriminierung, Belästigung und Gewaltakte umfassen.



In-Group (Nicht-Zielgruppe): Die Menschen in jedem Unterdrückungssystem oder -verhältnis, die in dieser Unterdrückung die Macht haben. Mitglieder von Nicht-Zielgruppen werden in die Rolle des Unterdrückers sozialisiert und werden entweder aktiv oder indirekt zu Tätern oder Fortsetzern des Unterdrückungszyklus. Eine Nicht-Zielgruppe kann ihre Macht durch Gewalt, die Androhung von Gewalt und/oder Fehlinformationen über die Zielgruppe aufrechterhalten. Mitglieder von Nicht-Zielgruppen haben auch eine Geschichte des Widerstands, die normalerweise nicht anerkannt wird.

Unsichtbarkeit: Die Abwesenheit von Zielgruppen in den Medien, in der Politik, in Verfahren, in der Gesetzgebung, bei sozialen Aktivitäten und in anderen Bereichen, wodurch die bewusste oder unbewusste Vorstellung verstärkt wird, dass Nicht-Zielgruppen die "Norm" sind. Die Unsichtbarkeit trägt zur Entmachtung der Zielgruppen und zur Aufrechterhaltung des Kreislaufs der Unterdrückung bei.

Multikulturalität: Auf einer deskriptiven Ebene kann Multikulturalität verwendet werden, um eine Gesellschaft mit verschiedenen Kulturen zu charakterisieren; als Einstellung kann er sich auf die Toleranz einer Gesellschaft gegenüber der Vielfalt und die Akzeptanz einer gleichberechtigten gesellschaftlichen Teilhabe beziehen.

Unterdrückung: Die systematische, institutionalisierte Misshandlung einer Gruppe von Menschen durch eine andere aus irgendeinem Grund. Unterdrückung beruht auf einem komplizierten und sich verändernden Netz ungleicher Machtverhältnisse.

Out-Group (Zielgruppe): Die Menschen in jedem System oder Verhältnis der Unterdrückung, die in dieser Unterdrückung ohne Macht sind. Die Mitglieder der Zielgruppen werden in die Rolle des Unterdrückten sozialisiert und verinnerlichen die Misshandlung und Fehlinformationen über die Gruppe(n), zu der/denen sie gehören. Jede Zielgruppe hat in der Regel auch eine Geschichte des Widerstands, die von Menschen außerhalb der Zielgruppe möglicherweise nicht erkannt wird.

Macht: Im Allgemeinen die Anhäufung von Geld oder Gütern, Autorität, Herrschaft oder Einfluss. Insbesondere die auf einer ungleichen Verteilung von Reichtum, Einfluss oder physischer Gewalt beruhende Fähigkeit, die wirtschaftlichen,



politischen, sexuellen, erzieherischen und anderen wichtigen Entscheidungen anderer zu kontrollieren.

Vorurteil: Eine Meinung, ein Vorurteil oder eine Einstellung, die ohne ausreichende Kenntnisse über eine Gruppe oder ihre Mitglieder gebildet wird.

Privileg: Ein unsichtbares Bündel von unverdienten Rechten, Vorteilen oder Vermögenswerten, die bestimmten Personen allein aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer bestimmten Nicht-Zielgruppe zustehen. Privilegien sind ein dynamisches System von sich überschneidenden Vorteilen, die einer bestimmten Person unter bestimmten Umständen zum Vorteil und unter anderen Umständen zum Nachteil gereichen können.

Rassismus: Die systematische Misshandlung farbiger Menschen, die auf dem Glauben an die angeborene Überlegenheit einer Rasse und damit an das Recht auf Vorherrschaft beruht. Rassismus ist eine der Erscheinungsformen institutionalisierter wirtschaftlicher, sozialer und politischer Machtunterschiede, bei denen Angehörige einiger ethnischer und kultureller Gruppen auf Kosten anderer profitieren.

Sexismus: Die systematische wirtschaftliche, sexuelle, erzieherische, physische und andere Unterdrückung von Frauen als Gruppe; die Ausbeutung und soziale Vorherrschaft von Mitgliedern eines Geschlechts durch ein anderes.

Soziale Gerechtigkeit: Eine Kombination von Gesetzen, Verhaltensweisen und Einstellungen zur Förderung der Gleichberechtigung und fairen Behandlung aller Mitglieder der Gesellschaft. Die Praxis der sozialen Gerechtigkeit umfasst den Widerstand gegen Rassismus, Sexismus, Klassismus und andere Formen der Unterdrückung.

Stereotyp: Ein übertriebener Glaube, ein übertriebenes Bild oder eine verzerrte Wahrheit über eine Person oder eine Gruppe - eine Verallgemeinerung, die wenig oder keine individuellen Unterschiede oder soziale Variationen zulässt.

Subkultur: Die kleineren, kohärenten kollektiven Gruppen, die innerhalb der größeren dominanten Kultur existieren und sich oft durch Rasse, soziale Klasse, Geschlecht usw. unterscheiden (Co-Kultur, Mikrokultur).



Werte: Werte informieren die Mitglieder der kulturellen Gruppe darüber, wie sie gut oder schlecht, richtig oder falsch, wahr oder falsch beurteilen.

Evaluation des Moduls

- ✓ Was denken Sie über Vielfalt?
- ✓ Wie können Sie Ihr Land und Ihre Nationalität kurz vorstellen?
- ✓ Wer ist ein aktiver Bürger? Inwiefern?
- ✓ Was bedeutet die Corona-Krise für die psychische Gesundheit der Beschäftigten im Kultursektor und für ihr Vertrauen in ihre berufliche Zukunft in der globalisierten Welt?
- ✓ Gab es Fragen, von denen Sie gehofft haben, dass sie nicht gestellt werden? Hätten Sie sich gewünscht, dass sie gestellt worden wären?

To-do-Liste

1. Entdecken Sie Ihre Kompetenzen in Sachen Diversität! Link zu „Bewertung der Kompetenzen in Bezug auf Diversität“: <https://www.diversityinclusioncenter.com/learning-tools/di-instruments/#dca>
2. Füllen Sie den „Fragebogen Kultur am Arbeitsplatz“ aus; Link zum Fragebogen : <https://www.cwqculture.com/>

Wenn Sie mehr lesen wollen

Goldbach, J. T., Amaro, H., Vega W., & Walter M. D. (2015). The grand challenge of promoting equality by addressing social stigma (Grand Challenges for Social Work Initiative Working Paper No. 18). Cleveland, OH: American Academy of Social Work and Social Welfare.

McRoy, R. G., Padilla, Y. C., Calvo, R., Goldbach, J. T., & Teasley, M. L. (with Amaro, H., ... Waters, M. C.). (2016, September). Policy recommendations for meeting the Grand Challenge to Achieve Equal Opportunity and Justice (Grand Challenges for Social Work Initiative Policy Brief No. 12). Cleveland, OH: American Academy of Social Work & Social Welfare.

[Grand Challenge: Achieve Equal Opportunities and Justice](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



[Writing for Change, Teaching Tolerance \(PDF, 1 MB\)](#)

[Diversity Toolkit: A Guide to Discussing Identity, Power and Privilege | MSW@USC](#)

[Interactive Diversity Booklet 10-14-2011 Rev 3 1 16.pdf \(stockton.edu\)](#)

[Cultural Competence: An Important Skill Set for the 21st Century \(unl.edu\)](#)

[Cultural Intelligence \(hbr.org\)](#)



2.8 Identitäten und Interkulturalität

Aufwärmfragen

- Fällt Ihnen jemand ein, der vielleicht nie diskriminiert wird? Wer könnte das sein?
- War dieses Phänomen während der Pandemie sichtbar?
- Kämpfen Sie stark mit Ihrer Identität?
- Haben Sie jemals eine neue Kultur erkundet?
- Können Sie einige Faktoren nennen, die zu einem Kulturschock beitragen?

Prolog

Ihre Identität, oder wer Sie als Person sind, setzt sich aus einer ganzen Reihe verschiedener Dinge zusammen. Sie kann sich zusammensetzen aus: Ihrer Herkunft, Ihrer ethnischen Zugehörigkeit, Ihrer Religion, Ihrer Sprache, Ihren Werten, Ihren Hobbys, Ihren Verhaltensweisen, Ihren Überzeugungen, Ihrer einzigartigen Persönlichkeit und vielem mehr. Eine starke Identität ist eine Kombination aus vielen Dingen. Haben Sie keine Angst, Sie selbst zu sein! Jeder hat seine eigenen Talente und besonderen Eigenschaften. Das macht die Welt so vielfältig. Dieses Unterkapitel soll das Konzept der "Ingroups" und "Outgroups" verdeutlichen. Es hilft Ihnen, Identitäten aufgrund von Nationalität, ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht, Religion und Kultur zu diskutieren und interkulturelle Kompetenzen zu entwickeln.

Schlüsselwörter

Ingroup: Eine besondere Art von Mitgliedergruppe, die sich durch einen inneren Zusammenhalt unter ihren Mitgliedern auszeichnet, oft mit einer gemeinsamen Kultur, Weltanschauung oder einem gemeinsamen Interesse, d. h. "wir".

Interkulturelle Kompetenz: Die Fähigkeit, effektiv und angemessen mit Menschen aus anderen Kulturen zu kommunizieren.

Outgroup: Eine Gruppe, deren Merkmale sich von denen der Ingroup unterscheiden, d. h. "sie".



Evaluation des Moduls

- ✓ Welche Tipps haben Sie, um interkulturelle Kompetenz zu entwickeln?
- ✓ Was sind die größten gesellschaftlichen Herausforderungen dieses Jahrhunderts?
- ✓ Setzen Sie sich für die Themen ein, die Ihnen am meisten am Herzen liegen?
- ✓ Wie verändert sich die soziale Identität in verschiedenen Situationen?
- ✓ Was ist für Sie die interessanteste Botschaft des Kurses?

To-do-Liste

1. Wählen und machen Sie einen Test, um Ihre interkulturelle Kompetenz zu messen!
Link zum Test: <https://www.digi-pass.eu/how-to-measure-intercultural-competence>
2. Testen Sie Ihre interkulturelle Wirksamkeit (IES)! Link zur Skala für interkulturelle Effektivität (IES): <https://www.globesmart.com/products/intercultural-effectiveness-scale/>
3. Schauen Sie sich diese Videos an:
[Your identity is your superpower | America Ferrera - YouTube](#) ('4.16)
[The importance of intercultural awareness | Mynd & Testo - YouTube](#) ('2.13) [Why interculturalism is necessary in a multicultural environment? - YouTube](#) ('1.46)
[Cultural Onion vs Cultural Iceberg - YouTube](#) ('2.28)



2.9 Sensibel mit anderen umgehen

Aufwärmfragen

- Wie tolerant sind Sie?
- Was bedeutet Empathie? Ist sie in Ihrer Arbeit wichtig? Wie können Sie als Schauspieler während der Vorstellung oder als Besucher im Theater mit Ihrem Körper kommunizieren?
- Was denken Sie über Ihre emotionale Intelligenz?
- Wirken Sie eher nahbar und einfühlsam? Wirken Sie in stressigen oder emotionalen Momenten ruhig und gelassen?
- Haben Sie den Drang, sich zu verbessern und besser zu werden?

Prolog

Der EQ misst die positive emotionale Reaktion einer Person und ihre Fähigkeit, die Emotionen anderer zu erkennen und zu verstehen. Er ist ein wichtiger Teil der Persönlichkeit eines Menschen. Für manche Menschen mag er selbstverständlich sein, aber das ist nicht bei jedem Persönlichkeitstyp der Fall. Einen höheren EQ zu kultivieren ist möglich.

Emotionale Intelligenz

Menschen mit einem höheren EQ können sich den Standpunkt einer anderen Person anhören, ihn verarbeiten und nachdenken, bevor sie reagieren.

Emotionale Intelligenz bezieht sich auf die Fähigkeit, unsere eigenen Emotionen zu erkennen und zu regulieren, die Emotionen anderer Menschen zu erkennen und ihnen gegenüber Empathie zu empfinden und diese Fähigkeiten zu nutzen, um effektiv zu kommunizieren und gesunde, produktive Beziehungen zu anderen aufzubauen, so Sparrow und Knight.

Dementsprechend beschreibt Daniel Goleman (fünf Schlüsselkomponenten eines hohen EQ: Selbsterkenntnis, Selbstregulierung, Motivation, Empathie und soziale Fähigkeiten. Zu den sozialen Fähigkeiten gehört es, andere Menschen wahrzunehmen und mit ihnen zu kommunizieren, indem man ihnen zuhört, sich auf sie einlässt und ihnen das Gefühl gibt, dass sie gerne mit einem sprechen.. Link to



more information. Link zu mehr Informationen: [Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ](#))

Finden Sie einen respektvollen Umgang mit kulturellen Unterschieden?

Schlüsselwörter:

Anpassungsfähigkeit: Flexibilität im Umgang mit Veränderungen

Leistungsorientiertheit: Streben nach Verbesserung oder Erreichen eines Spitzenstandards

Emotionale Intelligenz (EI): Sie ist die Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen, zu interpretieren, zu zeigen, zu kontrollieren, zu bewerten und zu nutzen, um mit anderen effektiv und konstruktiv zu kommunizieren und in Beziehung zu treten. Die Fähigkeit, Emotionen auszudrücken und zu kontrollieren, ist von entscheidender Bedeutung, aber auch die Fähigkeit, die Emotionen anderer zu verstehen, zu interpretieren und darauf zu reagieren. Link zu mehr Informationen: [emotions](#)

Emotionale Selbsterkenntnis: Erkennen der eigenen Emotionen und ihrer Auswirkungen

Emotionale Selbstbeherrschung: Störende Emotionen und Impulse im Zaum halten

Empathie: Empathie ist eine soziale Fähigkeit. Es ist die Fähigkeit, die Gefühle und Perspektiven anderer zu verstehen, ohne sie zu bewerten, auch wenn die Person anders ist als man selbst. Link zu mehr Informationen: [Empathy](#)

Motivation: Das Streben nach Selbstverwirklichung und Entwicklung

Positiver Ausblick: Beharrlichkeit bei der Verfolgung von Zielen trotz Hindernissen und Rückschlägen

Selbstregulierung: Beherrschen der eigenen Emotionen und Nachdenken, bevor man auf Situationen reagiert, insbesondere in schwierigen Situationen..



Einige Möglichkeiten, Ihren emotionalen Horizont zu erweitern und Empathie zu entwickeln, könnten sein:

- Artikel oder Bücher lesen
- Filme ansehen
- Anhören von Podcasts
- Geschichten zu hören oder Kunst und Medien zu konsumieren, die von Menschen gemacht wurden, die andere Lebensumstände haben als Sie, kann für die emotionale Intelligenz sehr bereichernd sein.
- Kunst zu schätzen wissen
- Achten Sie in beunruhigenden oder stressigen Situationen auf die Emotionen, die Sie empfinden, und erkennen Sie diese.
- Verstehen und Kommunizieren mit anderen (Familie, Kollegen, Freunde)
- Andere motivieren
- Sicherstellen, dass Kollegen und Angestellte engagiert und an der Arbeit interessiert sind
- In emotionalen Situationen abwarten, bevor man sofort reagiert
- Bitten Sie jemanden (Familie, Freunde, Kollegen), Ihre emotionale Intelligenz anhand der folgenden Eigenschaften zu bewerten: einfühlsam, anpassungsfähig, kooperativ, flexibel.
- Messen Sie Ihren Empathiequotienten/EQ nach Simon Baron-Cohen. Wie schätzen Sie Ihre emotionale Intelligenz ein? Stimmen Sie mit den Ergebnissen Ihres Tests überein? Link zum Test: [empathy quotient/EQ](#)
- Verwenden Sie Strategien wie die Aufrechterhaltung der emotionalen Selbstwahrnehmung und die Stärkung des Einfühlungsvermögens (mehrere Dinge gleichzeitig auszuprobieren kann effektiv sein)

Evaluation des Moduls

- ✓ Warum ist Empathie wichtig?
- ✓ Haben Sie nützliche Gedanken und/oder Übungen gefunden?
- ✓ Was hat Ihnen bei den Aktivitäten Schwierigkeiten bereitet?
- ✓ Konnten Sie Konfliktsituationen üben?



- ✓ Konnten Sie Ihre eigenen Ängste und Vorurteile ablegen?

To-do-Liste

1. Wie tolerant sind Sie?; Link zum Test: <https://www.quizony.com/how-tolerant-are-you/1.html?qisrc=start-1&qdevice=desktop>
2. Prüfen Sie Ihren Empathie-Quotienten/EQ von Simon Baron-Cohen. Der Empathie-Quotient (EQ) von Simon Baron-Cohen: <https://psychology-tools.com/test/empathy-quotient>

Referenzen

Baron-Cohen S, Wheelwright S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *J Autism Dev Disord.* 34(2).

The Empathy Quotient (EQ) by Simon Baron-Cohen: <https://psychology-tools.com/test/empathy-quotient>

Cherry, K. (2022, October 16). *What Is Emotional Intelligence?* Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>

Empathy. Definition of empathy. Merriam-Webster. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ.* Bloomsbury.

Sparrow, T. & Knight, A. (2006). *Applied EI: The Importance of Attitudes in Developing Emotional Intelligence.* Wiley.

The Benefits of Emotional Intelligence (EQ) at Work. (2021, September 27). Reviewed by Juby B., Cassata C. <https://psychcentral.com/blog/the-benefits-of-emotional-intelligence>



Modul 4 - Kommunikation

Beschreibung der Aktivität

Es gibt "Kern"-Kommunikationsfähigkeiten, die in den meisten Interaktionen mehr oder weniger stark vorkommen. Unser Ziel ist es, diese Fähigkeiten zu behandeln (nonverbale Kommunikation, Fragen, Verstärkung, Erklären, Selbstauskunft, Zuhören, Humor, Lachen, Überzeugen, Durchsetzungsvermögen).

Dieses Modul befasst sich mit gewaltfreier Kommunikation, positiven Kommunikationstechniken und behindertengerechter Kommunikation. Außerdem wird in diesem Modul die Selbstbehauptung vorgestellt, denn sie ist ein effektiver Kommunikationsstil. Sie ist erlernbar und bietet Werkzeuge für das Konfliktmanagement.

Titel der Unterkapitel

2.10 Konfliktmanagement, interkulturelle Kommunikation

2.11 Kommunikation mit Menschen mit Behinderungen

2.12 Durchsetzungsfähig sein

Ziele

Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln, Konflikte zu bewältigen, Erfahrungen auszutauschen.

Aufwärmfragen

- Haben Sie oft das Gefühl, dass Ihre Meinung nicht gehört wird oder dass man Ihre Ansichten abtut?
- Sagen Sie Ja zu zusätzlicher Arbeit, auch wenn Ihr Terminkalender voll ist?
- Urteilen Sie schnell über andere oder geben ihnen die Schuld?



2.10 Konfliktmanagement, interkulturelle Kommunikation

Aufwärm-Videos

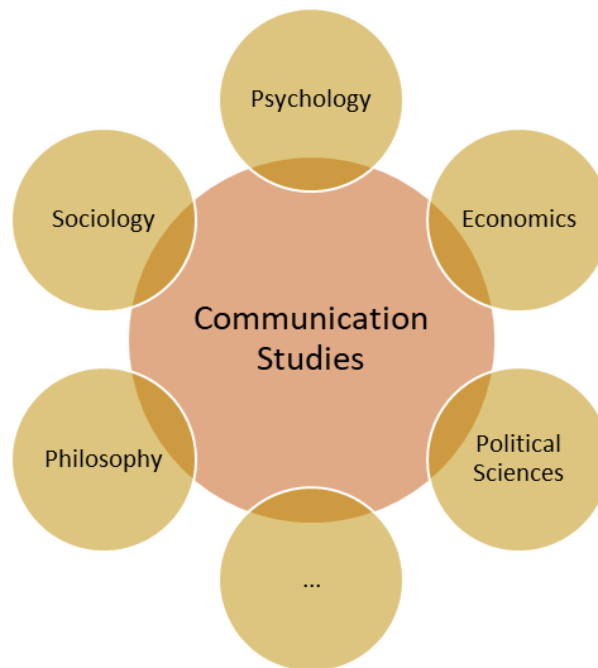
Einführungsvideos zu interkultureller Kommunikation:

- Italien <https://www.youtube.com/watch?v=rgaoglv6mws>
- Pendeln <https://www.youtube.com/watch?v=kv7ZN5m6R4k>
- Aal https://www.youtube.com/watch?v=6_WAmt3cMdk

Lernaktivität 2: Interkulturelle Kommunikation und aktives Zuhören

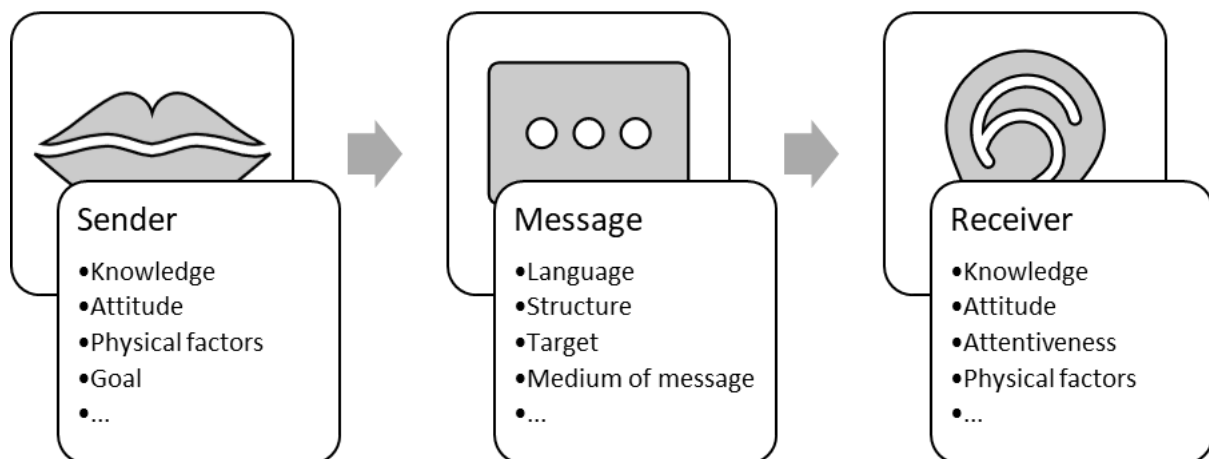
Kommunikation

Kommunikation ist ein kompliziertes und komplexes Konstrukt, das oft zu Missverständnissen oder anderen Konflikten führen kann. Kommunikation kann von einem sehr breiten Standpunkt aus betrachtet werden (z. B. Kommunikation mit der breiten Masse) oder vom Standpunkt des Einzelnen aus (z. B. 1:1-Kommunikation). Kommunikation ist ein allgemeiner Begriff, der verschiedene Kommunikationsmaßnahmen und Forschungsbereiche umfasst. Es gibt eine anhaltende Debatte darüber, ob Kommunikation ein eigener Forschungsbereich sein sollte oder eher Teil vieler anderer Forschungsbereiche (siehe Abbildung unten). Für beide Seiten lassen sich stichhaltige Argumente anführen. Tatsache ist, dass viele verschiedene Bereiche das Thema Kommunikation berühren und ihre eigenen Ziele und Schwerpunkte haben, wenn es um die Erforschung von Kommunikation geht.



In diesem Unterkapitel möchten wir uns auf eine sehr kurze theoretische Einführung konzentrieren, gefolgt von praktischen Ansätzen. Zu diesem Zweck wollen wir nur einige wenige Aspekte beleuchten und den Auszubildenden die Möglichkeit geben, eigene Recherchen zu Themen, die sie interessieren, anzustellen.

Generell besteht Kommunikation immer aus mindestens einem Sender, einer Nachricht und einem Empfänger. Eine Fülle von Faktoren kann diesen Prozess in verschiedenen Phasen beeinflussen, hauptsächlich auf der Ebene des Senders, des Empfängers oder dazwischen (die Nachricht selbst).





Lernaufgabe

Forschen Sie für sich selbst: Konzentrieren Sie sich auf einen bestimmten Bereich der Forschung. Wie wird Kommunikation in diesem Bereich behandelt? Untersuchen Sie zwei Faktoren, die die Kommunikation beeinflussen. In welchem Stadium ist ihr Einfluss am stärksten und wie können wir sie kontrollieren? Präsentieren Sie Ihre Ergebnisse vor der Gruppe.

Kommunikationsbarrieren

Vielleicht haben Sie bei Ihren eigenen Recherchen bereits herausgefunden, dass sich einige Faktoren zu Barrieren für eine produktive und faire Kommunikation entwickeln können. Diese Barrieren lassen sich in Hörbarrieren, Sprechbarrieren und Umgebungsbarrieren einteilen. Es sind auch andere Einteilungen möglich. Physikalische Barrieren können zum Beispiel laute Geräusche oder eine schlechte Verbindung beim Telefon-/Videoanruf sein. Einige Barrieren behindern den Prozess einer effektiven und fairen Kommunikation, wie z. B. Unterbrechungen oder Sprachbarrieren, andere und/oder dieselben verweigern eine faire Kommunikationsbasis insgesamt (z. B. starke Stereotype). Handlungen wie "Gaslighting", also das Erfinden von Scheinargumenten und das Angreifen der anderen Person, um sie zu verwirren, zu manipulieren, zu verunsichern oder ihre Argumente zu delegitimieren, sind das Gegenteil von guter Kommunikation. Wenn die gemeinsame Basis tatsächlich darin besteht, sich gegenseitig zu verstehen, können Barrieren mit Anstrengung und Bewusstsein überwunden werden. Es ist ein heikles Unterfangen, ein Gleichgewicht zu finden zwischen der Durchsetzung des eigenen Standpunkts, dem Verschaffen von Gehör und dem Zulassen der gleichen Möglichkeiten für die andere Seite.

Mehr dazu erfahren Sie in Unterkapitel 4.12. Es ist immer wichtig, einen offenen Geist und die Fähigkeit zu haben, über sich selbst und die Situation nachzudenken. Diese wichtigen Fähigkeiten werden nicht vererbt, sondern durch Erfahrung trainiert und gelernt.



Lernaufgabe

Recherchieren Sie selbst: Finden Sie weitere Beispiele für Barrieren und kategorisieren Sie sie auf eine Weise, die Sie für angemessen halten. Gelten alle Barrieren für alle gleich? Worin können die Unterschiede bestehen? Diskutieren Sie und machen Sie ein Brainstorming mit der Gruppe.

Aktives Zuhören und andere nützliche Fähigkeiten

Ein guter Zuhörer oder Empfänger ist für eine gute Kommunikation unerlässlich. Natürlich ist ein guter Zuhörer nicht allein dafür verantwortlich, ob eine Kommunikation gut oder schlecht wird. In diesem Unterkapitel schlüpfen wir in die Rolle des Empfängers und versuchen zu lernen, wie wir unsere Zuhörfähigkeiten verbessern können.

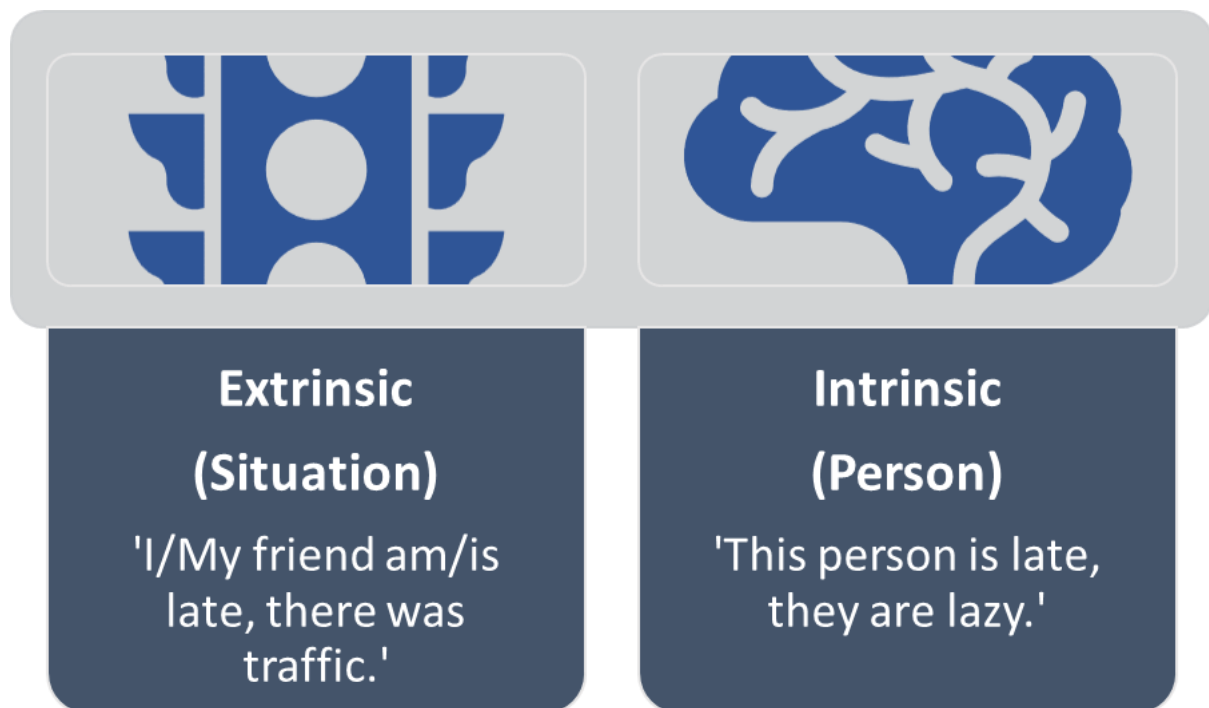
Ein offener Geist und der Kampf gegen negative Vorurteile und Stereotypen sind immer ein guter Anfang und eine gute Übung für eine bessere Art der Kommunikation. Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und dem Gesprächspartner ist der Schlüssel zu einer gleichberechtigten und fairen Kommunikation. Stereotypen sind Verallgemeinerungen über eine bestimmte Gruppe von Menschen. Jeder Mensch hat Stereotypen, und ohne sie könnte der menschliche Verstand nicht so effektiv funktionieren wie er es tut. Wir müssen unsere Wahrnehmung, unsere Handlungen und viele andere Funktionen verallgemeinern und unsere Aufmerksamkeit regulieren, um so zu funktionieren, wie wir es tun. Ein Beispiel ist die visuelle Wahrnehmung: Wir nehmen nicht alles wahr, was wir sehen. Sonst wären wir zu langsam, um innerhalb einer angemessenen Zeitspanne auf unsere Umgebung zu reagieren. Wir überhören und überlesen auch Worte oder Missgeschicke, damit wir verstehen, was geschrieben oder gesagt wird. Verallgemeinerungen sind also keineswegs etwas Schlechtes. Der Schlüssel ist das Bewusstsein für Verallgemeinerungen und das aktive Bemühen, Verallgemeinerungen zu überwinden, die nicht sein sollten oder eine positive und faire Kommunikation behindern. Menschen fühlen sich in Gruppen, zu denen sie gehören, wohl und bewerten ihre eigene Gruppe in der Regel gegenüber fremden Gruppen über. Dies zeigt sich auch in der Art und Weise, wie wir Situationen zuschreiben/bewerten. Intrinsische und extrinsische Zuschreibungen sind ein gutes



Beispiel dafür, wie wir zwischen uns/vertrauten Personen und anderen (unbekannten Personen) unterscheiden.

Der Hauptunterschied besteht darin, wo wir den Grund für eine bestimmte Handlung sehen. Wir können den Grund negativ in einer Person oder in der Situation verorten. Zuschreibung ist ein komplexes psychologisches Konstrukt, aber für dieses Modul reicht es aus, zu wissen, dass Zuschreibung große Auswirkungen darauf hat, wie wir andere wahrnehmen, und das Bewusstsein und gute Praktiken dafür zu fördern, wie wir anderen und uns selbst Ergebnisse zuschreiben. Die Reflexion und das Bewusstsein darüber, wie wir zuschreiben, ist wichtig für eine faire Einschätzung einer Situation.

Diese Abbildung zeigt ein Beispiel für extrinsische und intrinsische Attribution. Intrinsische und extrinsische Attribution ist nicht immer schlecht/gut. Ein Beispiel für positive intrinsische Motivation ist: "Ich habe eine gute Note bekommen, weil ich gut gelernt habe" im Vergleich zu "Ich habe eine gute Note bekommen, weil der Test weil der Test einfach sein musste" (negative extrinsische Attribution).





Nachfolgend sind einige praktische Hilfsmittel zur Verbesserung der eigenen Fähigkeiten des aktiven Zuhörens aufgeführt.

1. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit aktiv auf das, was gesagt wird.
2. Versuchen Sie, die Absicht und die Bedeutung der anderen Person zu verstehen, ohne das Zuhören zu beeinträchtigen.
3. Achten Sie auf die Körpersprache und andere nonverbale Hinweise. → Achtsamkeit
4. Geben Sie sowohl verbale als auch nonverbale ermutigende Hinweise.
5. Stellen Sie Fragen.
6. Formulieren Sie wichtige Informationen um, um sicherzustellen, dass Sie die andere Person richtig verstanden haben.
7. Bitten Sie um eine Klarstellung. Vor allem, wenn Sie das Gefühl haben, dass die andere Person etwas Kontroverses oder Auslösendes gesagt hat, bevor Sie sie unterbrechen oder verurteilen.
8. Bleiben Sie aktiv und offen und hören Sie bis zum Ende zu, bevor Sie das Gesagte bewerten.
9. Nehmen Sie sich Zeit für das Gespräch.

Lernaufgabe:

Finden Sie weitere nützliche Fähigkeiten für aktives Zuhören und überlegen Sie sich Beispiele für mindestens vier Beispiele. Vielleicht haben Sie einige davon bereits in Ihrem täglichen Leben angewendet. Präsentieren Sie Ihre Ergebnisse vor der Gruppe.

Interkulturelle Kommunikation

Gemeint ist die Kommunikation zwischen verschiedenen Kulturen. Dies kann in einem größeren Rahmen zwischen den Kulturen der Nationen, aber auch innerhalb einer Nation sein, z. B. zwischen den Geschlechtern oder Ethnien. Für unseren praktischen Ansatz gehen wir von dem einfachen Verständnis aus, dass zwei Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund interkulturelle Kommunikation betreiben, sobald sie miteinander kommunizieren. Einer der wichtigsten Aspekte bei der Beherrschung der interkulturellen Kommunikation ist die Offenheit und das Anerkennen von Unterschieden und deren Akzeptanz.



Lernaufgabe:

Erinnern Sie sich an die Videos in der Einleitung. Kulturelle Missverständnisse können eine lustige Nuance haben. Versuchen Sie, ein anderes Video zu finden, in dem kulturelle Kommunikationsprobleme auf humoristische Weise dargestellt werden. Stellen Sie es der Gruppe vor.

Lernaktivität: 3 Video und Drehbuch für Szene

- Link zum Video: https://www.youtube.com/watch?v=3_dAkDsBQyk
- Drehbuch:

Szene: Amy's Wohnung.

Sheldon: Also, zuerst gab es die PlayStation, auch bekannt als PS1, dann PS2, PS3 und jetzt PS4. Und das macht Sinn. Man könnte meinen, nach der Xbox käme die Xbox 2. Aber nein, als nächstes kam die Xbox 360. Hm? Und jetzt, nach der 360, kommt die Xbox One. Warum eine? Vielleicht haben sie so viele Sekunden darüber nachgedacht, wie sie sie benennen.

Amy: Kannst du bitte die Butter holen?

Sheldon: Aber weißt du, mit der Xbox One kann ich mein gesamtes Unterhaltungssystem über Sprachbefehle steuern. Bis jetzt musste ich Leonard benutzen.

Amy: Dann hol die andere. Gib mir mal die Butter.

Sheldon: Holen? Warte mal kurz. Ich habe das Gefühl, dass du dieses Dilemma nicht ernst nimmst.

Schön, Sheldon. Du hast meine ungeteilte Aufmerksamkeit.

Sheldon: Okay, also, die PS4 sieht kantiger und schnittiger aus.

Amy: Auf keinen Fall.



Sheldon: Ja, nun, das stimmt. Aber die größere Größe der Xbox One könnte sie vor Überhitzung schützen.

Amy: Nun, du willst doch nicht, dass dein Spielsystem überhitzt.

Sheldon: Nein, siehst du? Nun, das würdest du absolut nicht wollen. Und außerdem wird die Xbox One jetzt mit einem Kinect geliefert.

Amy: Mit enthalten?

Sheldon: Ja. Wird nicht separat verkauft. Allerdings verwendet die PS4 den coolen neuen GDDR5-RAM, während die Xbox One noch den herkömmlichen DDR3-Speicher verwendet.

Amy: Warum sollten sie noch DDR3 verwenden? Sind die verrückt?

Sheldon: Siehst du? Das habe ich auch gedacht. Aber dann fügen sie noch einen ESRAM-Puffer ein.

Amy: Whoa, whoa. Warte eine Sekunde. Wer sind die?

Sheldon: Xbox.

Amy: Du machst Witze.

Sheldon: Nein, mache ich nicht. Und dieser ESRAM-Puffer sollte die 100-Gigabit-pro-Sekunde-Bandbreitenlücke zwischen den beiden RAM-Typen vollkommen überbrücken.

Amy: Das ist ein Albtraum. Wie willst du jemals eine Entscheidung treffen?

Sheldon: Siehst du? Ich weiß es nicht. Was soll ich tun?

Amy: Bitte gib mir die Butter!



2.11 Kommunikation mit Menschen mit Behinderungen

Aufwärm-Video

Beginnen Sie damit, dieses Video anzusehen: EFDS - mehr Menschen erreichen durch inklusive und barrierefreie Kommunikation - YouTube

Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=XGcoCZa-a50>

Lernaktivität 2: Soziales Modell von Behinderung und Kommunikation

Privilegienspiel

Alle stehen/sitzen in einer Reihe nebeneinander. Der Trainer liest ein paar Aussagen laut vor. Jedes Mal, wenn die Aussage passt, geht man ca. einen Schritt weiter. Wenn der Trainer alle Aussagen durchgegangen ist, können sich die Teilnehmer umschaun und ihren eigenen Abstand und den der anderen beobachten. Nach einiger Zeit findet man sich wieder an seinem Platz ein und bespricht die Fragen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten auf die Aussagen. Wenn Sie sich mitteilen, seien Sie ehrlich zu sich selbst. Niemand wird für seine Entscheidung, zu gehen oder zu bleiben, verurteilt. Wenn jemand möchte, kann er seine Gründe mitteilen, aber das ist nicht zwingend erforderlich und die Gründe werden nicht in Frage gestellt! Außerdem müssen die Teilnehmer nicht an jeder Aussage teilnehmen/antworten. **Trigger Warnung! Einige Aussagen sind sehr sensibel und können für Menschen ein Auslöser sein. Der/die TrainerIn sollte sich vor Beginn des Spiels nach bekannten Triggern bei den TeilnehmerInnen im Allgemeinen erkundigen. Wenn es bekannte Auslöser gibt, sollte der Trainer die entsprechenden Aussagen weglassen. (Beispiel: Sprechen über sexuellen Missbrauch)**

Aussagen:

11 | Ich kann frei wählen, wo ich leben möchte.

22 | Ich kann meine Familie besuchen und meine Familie kann mich jederzeit besuchen.



- 33 Ich kann meine Freunde besuchen, und sie können mich jederzeit besuchen.
- 44 Ich kann nachts alleine spazieren gehen, ohne Angst zu haben.
- 55 Ich kann mich in meiner Stadt frei bewegen.
- 66 Ich war mehr als vier Jahre in der Schule.
- 77 Ich kann meinen Lebensunterhalt so verdienen, wie ich es möchte.
- 88 Ich kann einigermaßen leicht reisen.
- 99 Ich fühle mich in meiner Gemeinde vertreten.
- 10 Ich kann mir sicher sein, dass mein Arbeitgeber mich fair behandelt.
- 11 Mein Einkommen ist angemessen und gerecht.
- 12 Ich empfinde meine Zukunft als sicher und geschützt.
- 13 Ich bin nicht dem Risiko eines sexuellen Fehlverhaltens am Arbeitsplatz oder in einem ähnlichen Kontext ausgesetzt.
- 14 Ich sehe keine Gefahr, vergewaltigt zu werden.



15. Es ist unwahrscheinlich, dass ich das Ziel eines Hassverbrechens bin.
16. Ich hatte keine Angst, irgendwann in meinem Leben Opfer von Gewalt zu werden.
17. Meine Rechte sind gut gesichert und vertreten.
18. Ich kann gleichberechtigt an der Gesellschaft teilhaben.
19. Ich habe das Gefühl, dass meine Stimme zählt.
20. Mein Lebensunterhalt war nie bedroht.

Weitere Angaben sind möglich und erwünscht, aber nicht notwendig.

UN-BRK

Siehe Modul 2.4.

Soziales Modell von Behinderung

Das soziale Modell von Behinderung ist eine Denkweise über Behinderung, die von behinderten Menschen entwickelt wurde.

Was ist eine Behinderung?

In der UN-BRK wird der Begriff "Behinderung" nicht ausdrücklich definiert.

In der Präambel der Konvention heißt es:

„Behinderung ist ein sich entwickelndes Konzept, und Behinderung resultiert aus der Wechselwirkung zwischen Menschen mit Beeinträchtigungen und einstellungs- und umweltbedingten Barrieren, die die volle und wirksame Teilhabe an der Gesellschaft auf der Grundlage der Gleichberechtigung mit anderen behindern.“

In Artikel 1 der Konvention heißt es:



„Menschen mit Behinderungen sind Personen, die langfristige körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, die sie in Wechselwirkung mit verschiedenen Barrieren an der vollen und wirksamen, gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern können“.

Behinderungen sind das Ergebnis einer Wechselwirkung zwischen einer nicht inklusiven Gesellschaft und dem Einzelnen:

Eine Person, die einen Rollstuhl benutzt, könnte Schwierigkeiten haben, eine Beschäftigung zu finden, nicht wegen des Rollstuhls, sondern weil es umweltbedingte Barrieren gibt, wie unzugängliche Busse oder Treppen, die den Zugang erschweren.

Eine Person mit extremer Kurzsichtigkeit, die keinen Zugang zu Korrekturgläsern hat, ist möglicherweise nicht in der Lage, alltägliche Aufgaben zu erledigen. Dieselbe Person mit einer Korrektionsbrille wäre in der Lage, alle Aufgaben ohne Probleme zu erledigen.

Terminologie der Konvention

JA:

“Menschen mit Behinderungen”

NEIN:

“behindert”

“körperlich oder geistig behindert”

Hinweis: Die Terminologie Präferenzen der Menschen mit Behinderungen und der einzelnen geografischen Regionen können variieren. Die individuellen Wünsche von Menschen mit Behinderungen sollten so weit wie möglich respektiert werden.

Soziales Modell: Was ist eine Barriere?

Hinweis:

Der Begriff "Behinderung" umfasst ein breites Spektrum von Beeinträchtigungen.

Eine Beeinträchtigung kann körperlicher oder geistiger Natur sein, muss aber langfristig (länger als 12 Monate) bestehen und erhebliche Auswirkungen auf die

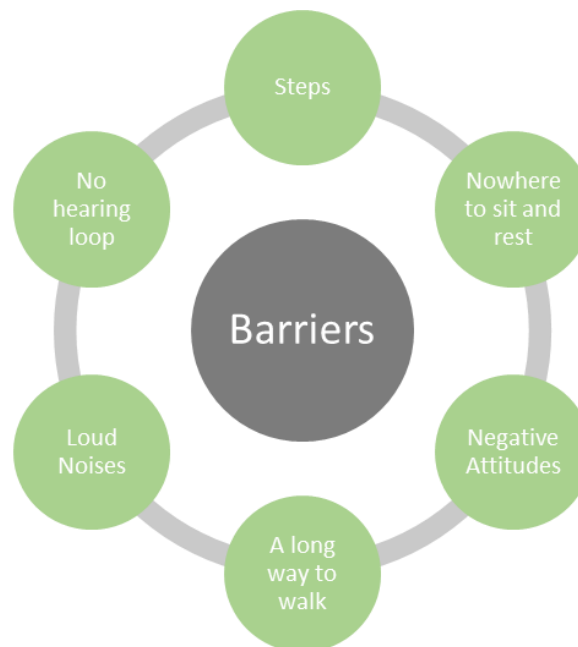


Fähigkeit einer Person haben, alltägliche Tätigkeiten wie Waschen, Essen oder Gehen auszuführen.

Wenn wir an eine Behinderung denken, denken wir oft an jemanden, der einen Rollstuhl benutzt. Es ist wichtig, daran zu denken, dass Rollstuhlfahrer nur etwa 8 % der behinderten Menschen ausmachen.

Viele Behinderungen sind unsichtbar - Krebs, HIV, Demenz und Autismus fallen alle unter die Definition von Behinderung.

Beispiel für eine Vielzahl von Barrieren:



Referenzen

Vereinte Nationen - Abteilung für wirtschaftliche und soziale Angelegenheiten,
Behinderungen: [Convention on the Rights of Persons with Disabilities \(CRPD\) | United Nations Enable](#)

Vereinte Nationen - Abteilung für wirtschaftliche und soziale Angelegenheiten,
Behinderung: Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen
und sein Fakultativprotokoll
<http://www.un.org/disabilities/documents/ppt/crpdbasics.ppt>

Das soziale Modell von Behinderung erklärt



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



<https://www.thesocialcreatures.org/thecreaturetimes/the-social-model-of-disability>

Das soziale Modell von Behinderung

<https://www.sense.org.uk/about-us/the-social-model-of-disability/>

Besuchen Sie Großbritannien: Do's and Don'ts der barrierefreien Kommunikation

URL: https://www.visitbritain.org/sites/default/files/vb-corporate/business-hub/resources/business_disability_forum_infographic_communicating_with_disabled_customers_0.pdf



2.12 Durchsetzungsfähig sein

Aufwärmfragen

- Sagen Sie Ihre Meinung oder schweigen Sie?
- Haben Sie oft das Gefühl, dass Ihre Meinung nicht gehört wird, oder dass man Ihre Ansichten abtut?
- Sagen Sie Ja zu zusätzlicher Arbeit, auch wenn Ihr Terminkalender voll ist?
- Urteilen Sie schnell über andere oder geben ihnen die Schuld?
- Haben die Menschen Angst, mit Ihnen zu sprechen?

Prolog

In diesem Unterkapitel geht es um Durchsetzungsvermögen, denn es ist ein effektiver Kommunikationsstil, der erlernbar ist und Instrumente für das Konfliktmanagement bietet. Wir werden uns ansehen, warum Durchsetzungsvermögen wichtig ist, wie sich Durchsetzungsvermögen manifestieren kann, wie Sie Ihre Bedürfnisse kommunizieren können und Ihre Fähigkeit, durchsetzungsfähiger zu kommunizieren, verbessern. Diese Übungen werden Ihnen helfen, mit schwierigen Situationen effektiv umzugehen, Entscheidungen effektiv zu treffen und durchsetzungsfähiger zu sein.

Durchsetzungsvermögen

Was ist Durchsetzungsvermögen? Durchsetzungsvermögen bezieht sich auf die Fähigkeit, seine Rechte zu verteidigen und seine Gefühle und Gedanken leicht auszudrücken, sowie auf eine Haltung in zwischenmenschlichen Beziehungen, die alle gleich behandelt und frei von Ängsten ist. Darüber hinaus betrachten Personen mit einer durchsetzungsfähigen Haltung die Rechte anderer als ebenso wertvoll wie ihre eigenen (Alberti & Emmons, 2002). Durchsetzungsvermögen wirkt sich auf das Selbstvertrauen, die Anpassung an die Gesellschaft und das psychische Wohlbefinden des Einzelnen aus. Durchsetzungsfähige Personen sind sich der Notwendigkeit bewusst, sich selbst zu offenbaren, während sie tun, was sie wollen (Townend, 2007), und sie entwickeln ein Verhaltensmuster, das sowohl die Situation der anderen Person als auch ihre eigene Situation berücksichtigt.



Folglich wirkt es sich auf die Qualität der Beziehung des Einzelnen zu sich selbst und zu anderen aus und erfordert, dass der Einzelne sich selbst und andere fair behandelt. Es ist wichtig, was man sagt, aber es ist auch wichtig, wie man es sagt, das ist wichtig. Durchsetzungsvermögen ist eine wirksame Kommunikationsstrategie, bei der Selbstbehauptung und Rücksichtnahme auf die Interessen der anderen gleichzeitig vorhanden sind. Damit schafft sie die Voraussetzungen für gewaltfreie Kommunikation und soziale Effizienz. Es ist oft schwer, sich durchzusetzen, wenn man herausgefordert wird oder um etwas bitten muss.

Laut dem Lehrbuch "Kognitive Verhaltenstherapie" (2008) ist das Verhalten:

- **Durchsetzungsfähig:** Durchsetzungsfähige Menschen sind in der Lage, ihren Willen und ihre Überzeugungen zum Ausdruck zu bringen, was ein wichtiger Bestandteil einer klaren Kommunikation ist.
- **Passiv:** Ein passiver Mensch unterdrückt seine Emotionen, Gefühle und Gedanken, auch wenn dies für ihn/sie unangenehm oder unglücklich ist. Wer Konflikten aus dem Weg geht, gibt damit anderen die Erlaubnis, seine Wünsche und Bedürfnisse zu missachten.
- **Aggressiv:** Aggressive Menschen interagieren unter Missachtung der Rechte und/oder Gefühle anderer. Aggression untergräbt das Vertrauen und den gegenseitigen Respekt.
- **Passiv-aggressiv:** Eine passiv-aggressive Person drückt ihre Aggression auf passive Weise aus, z. B. indem sie stur oder mürrisch ist, Dinge aufschiebt, absichtlich unterdurchschnittliche Leistungen erbringt, sarkastisch ist oder sich über andere hinter deren Rücken beschwert.

Hier sind einige Tipps/Techniken, die Ihnen helfen, durchsetzungsfähiger zu werden, von Mitarbeitern der Mayo Clinic

- **Nein sagen:** Schonen Sie Ihre Zeit und behalten Sie die Kontrolle über Ihr Arbeitspensum, indem Sie "nein" sagen, wenn es nötig ist, und versuchen Sie, eine Lösung zu finden, bei der alle Beteiligten gewinnen. Zögern Sie



nicht - seien Sie direkt. Wenn eine Erklärung angebracht ist, fassen Sie sich kurz. "Nein, das kann ich jetzt nicht machen."

- **Ich bitte um mehr Zeit:** Ich brauche mehr Zeit, um über alles nachzudenken. Können wir morgen früh darauf zurückkommen?
- **Eine Ich-Aussage verwenden:** Sagen Sie zum Beispiel: "Ich bin nicht einverstanden", anstatt: "Sie haben Unrecht". Wenn Sie eine Bitte haben, sagen Sie: "Ich möchte, dass Sie mir dabei helfen" und nicht: "Sie müssen das tun".
- **Beispiel:** Letzte Woche habe ich das Büro allein aufgeräumt. Ich wäre weniger erschöpft und nervös, wenn du mir helfen könntest. Können wir es das nächste Mal gemeinsam tun?
- **Feedback geben:** Ohne Sie hätten wir das Projekt nicht fristgerecht fertigstellen können. Danke!
- **Anderen zuhören:** Wenn ich Sie richtig verstanden habe, sagen Sie, dass...; was ist Ihre Meinung dazu?
- **Körpersprache einsetzen:** Treten Sie selbstbewusst auf, nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, aber lehnen Sie sich ein wenig nach vorne. Stellen Sie Augenkontakt her, behalten Sie einen neutralen oder positiven Gesichtsausdruck bei. Kreuzen Sie nicht die Arme oder Beine.
- **Halten Sie Ihre Emotionen im Zaum:** Wenn Sie zu emotional sind, um sich auf eine Situation einzulassen, warten Sie ein wenig, wenn das möglich ist. Versuchen Sie dann, ruhig zu bleiben, langsam zu atmen und Ihre Stimme ruhig und fest zu halten.
- **Üben Sie, was Sie sagen wollen.** Machen Sie ein Rollenspiel mit einem Freund oder Kollegen und bitten Sie um klares Feedback.
- **Vorteile von affektivem Verhalten:** sich effektiv ausdrücken; für den eigenen Standpunkt eintreten, dabei aber auch die Rechte und Überzeugungen anderer respektieren, sich den Respekt anderer verdienen; Win-Win-Situationen schaffen; Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gewinnen; die Bewältigungsfähigkeiten verbessern; sich auf das emotionale Bewusstsein konzentrieren (Gefühle verstehen und erkennen, daraus ergeben sich ehrliche persönliche Beziehungen und ein Gefühl der



Sicherheit); die Kommunikationsfähigkeiten und die Konfliktbewältigungsfähigkeiten verbessern, das Problem beseitigen; die Entscheidungs- und Verhandlungsfähigkeiten verbessern; die Stressbewältigungsfähigkeiten verbessern, vor allem, wenn man dazu neigt, zu viel Verantwortung zu übernehmen, weil es einem schwerfällt, Nein zu sagen.

Zusammenfassung

Eines der Hauptmerkmale der Kommunikation ist, dass die Kommunikationspartner das Denken und Verhalten des anderen beeinflussen wollen, wobei die Wirkung immer über Emotionen erfolgt. Daher müssen die Partner zunächst eine positive emotionale Beziehung aufbauen, damit die Botschaft den Empfänger erreicht. Natürlich ist niemand völlig aggressiv, durchsetzungsfähig oder passiv. Aber je mehr Situationen Sie durchsetzungsfähig sind und je durchsetzungsfähiger Sie gegenüber denjenigen sind, die Ihnen wichtig sind (es ist viel einfacher, gegenüber einem Fremden durchsetzungsfähig zu sein), desto besser werden Ihre Beziehungen sein. Außerdem stärkt es Ihr Selbstvertrauen. Es ist wichtig, dass man erkennt, wenn man Angst hat, zu bestimmten Menschen Nein zu sagen. Dies kann den persönlichen Fortschritt behindern. Versuchen wir also, unsere Bedürfnisse auf selbstbewusste Weise zu artikulieren und durchzusetzen.

Evaluation des Moduls

- ✓ Sind Sie in der Lage, Ihre Bedürfnisse zu artikulieren und durchsetzungsfähig zu sein? War es während der Pandemie schwieriger, dies zu tun?
- ✓ Hast du deine Rolle in der Schattentheatergruppe gefunden?
- ✓ Wie kannst du Nein sagen? Sind Sie in der Lage, selbstbewusster zu reagieren?

To-do-Liste

1. Füllen Sie das Selbstbehauptungsinventar aus! Link: [Inventar!](#)
2. Situationen - selbstbewusste Sätze bilden (Anhang 12 d)



Referenzen

Shaw, G. (2020). Alpha Assertiveness Guide for Men and Women: The Workbook for Training Assertive Behaviour and Communication Skills to Live Bold, Command Respect and Gain Confidence at Work and in Relationships [Kindle DX version]. Retrieved from <https://www.amazon.com/AlphaAssertiveness-Guide-Women-Communication/dp/1647800455/>

Mind Tools Content Team: Assertiveness,
<https://www.mindtools.com/pages/article/Assertiveness.htm> (15-02-2022)

WorkSMART blog, Assertiveness games and activities,
<https://blog.trainerswarehouse.com/assertiveness-games-activities> (17-02-2022)

ÉrTed?! Stratégiai partnerség a szociális érzékenység fejlesztéséért tréning könyv,
Katház Közhasznú Nonprofit Kft. 2015–1-HU01KA201-013623
<https://docplayer.hu/109361887-Erasmus-plus-strategiai-partnerseg-a-szocialis-erzenyseg-fejleszteseert-modszertani-segedletek.html>

Mayo Clinic Staff: Being assertive: Reduce stress, communicate better,
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644> (03-02-2022)

Daniel Goleman, Emotional Intelligence (London 1996) p. 266

William T. O'Donohue/Jane E. Fisher eds., *Cognitive Behaviour Therapy* (2008)

Alberti, R., & ve Emmons, M. (2002). Assertiveness and equality in your life and relationships]. Ankara

Townend, A. (2007). Assertiveness and diversity. New York: Palgrave Macmillan



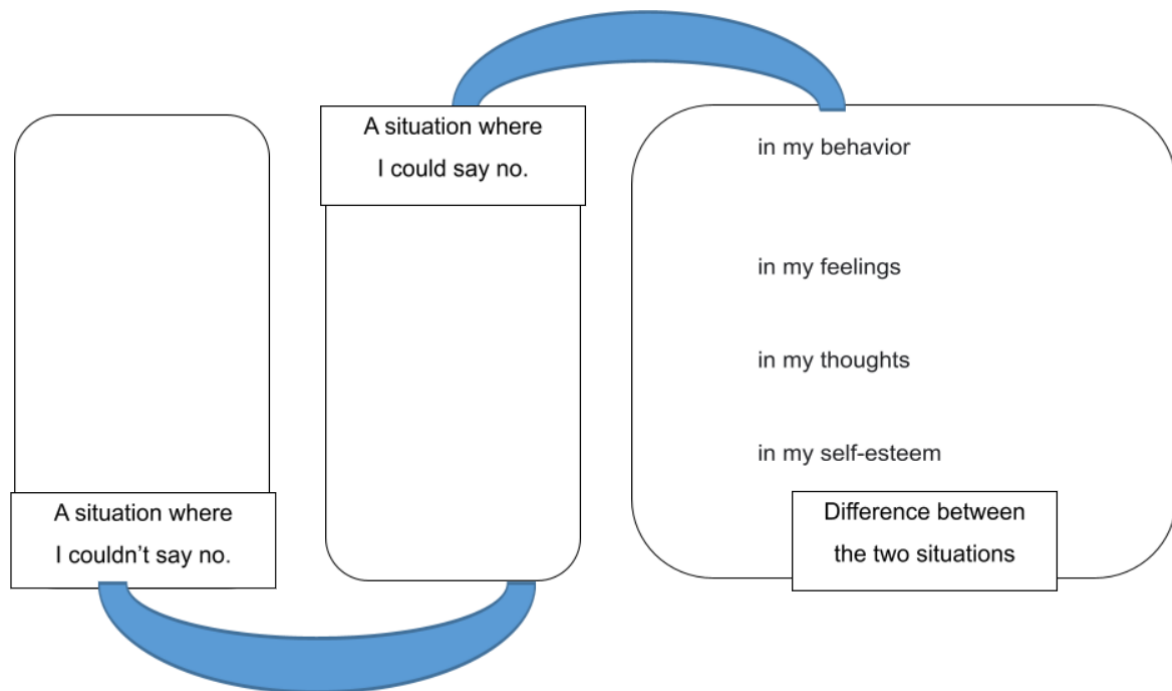
Anhang

12.a Wovor haben Sie Angst, wenn Sie zu einer Bitte nein sagen müssen?

Wovor haben Sie Angst, wenn Sie zu einer Bitte nein sagen müssen?	✓
Sie werden mich nicht lieben.	
Sie denken, ich sei egoistisch und wolle ihnen nicht helfen.	
Wenn ich ihnen nicht helfe, werden sie mir auch nicht helfen.	
Sie werden mir keinen Job geben oder mich nicht befördern.	
Es gibt mir Selbstvertrauen, wenn man mich um Hilfe bittet, also sage ich ja.	
Ich fühle mich nützlich/wichtig/geliebt.	
Sie werden mir die Schuld geben, wenn etwas schief geht.	
Ich bin geschickter und effizienter/schneller, wenn ich die Aufgabe selbst erledige.	
Sie werden wütend, wenn ich nein sage.	
Sie denken schlecht von mir, wenn ich nein sage.	
Ich fühle mich ausgeschlossen, wenn ich nein sage.	



12.b Sag Nein



12.c Situationsbezogene Übung

Beschreibung der Aufgabe: Die Gruppe steht in einem Kreis. Alle strecken sich und schließen die Augen. Der Gruppenleiter macht verschiedene Aussagen und die Mitglieder der Gruppe können mit geschlossenen Augen abstimmen. Daumen hoch: "Ich stimme zu!". Daumen nach unten: "Nein, ich sehe das anders!".

Situation: Eine Arbeitskollegin bittet Sie, an ihrer Stelle eine der Aufgaben zu erledigen, bei denen sie Sie auch in der Vergangenheit regelmäßig um Hilfe gebeten hat. Es fällt Ihnen schwer, diese Aufgabe zu übernehmen, und Sie wären froh, wenn sie die Arbeit selbst erledigen würde. Wählen Sie aus, was Sie am liebsten tun oder sagen würden. Mit welchem Verhalten können Sie sich am ehesten identifizieren?

1. Anna, es freut mich, dass du denkst, dass ich die Aufgabe erledigen kann, aber ich bin ziemlich beschäftigt, da ich dir in letzter Zeit viel geholfen habe. Es wäre schön, wenn du diese Aufgabe in Zukunft selbst erledigen würdest oder jemand anderen darum bittest.'



2. Du übernimmst die zusätzliche Arbeit von Anna, aber du schiebst sie tagelang vor dir her, so dass sie nicht rechtzeitig fertig wird. Am Ende bittet sie dich nicht mehr um Hilfe.
3. 'Ich weiß, dass du Probleme mit dieser zusätzlichen Arbeit hast, Anna. Vielleicht kann ich mir etwas Zeit nehmen, um dir dabei zu helfen.'
4. 'Anna, ich werde dem Chef sagen, wie faul du bist und dass du nie in der Lage bist, deine eigenen Aufgaben zu erledigen.'

Der Trainer beschreibt und benennt die Namen und Merkmale der Verhaltensweisen. Jeder kann erkennen, welche Kategorie von Verhalten seine Antwort darstellt.

1. Durchsetzungsfähig: Durchsetzungsfähige Menschen sind in der Lage, ihren Willen und ihre Überzeugungen zum Ausdruck zu bringen, was ein wichtiger Bestandteil einer klaren Kommunikation ist.
2. Passiv: Eine Person, die passiv ist, unterdrückt ihre Emotionen, Gefühle und Gedanken, auch wenn dies für sie unangenehm oder unglücklich ist.
3. Aggressiv: Aggressive Menschen handeln unter Missachtung der Rechte und/oder Gefühle anderer.
4. Passiv-aggressiv: Eine Person, die passiv-aggressiv ist, drückt ihre Aggression auf passive Weise aus, z. B. indem sie stur oder mürrisch ist, Dinge aufschiebt oder absichtlich unterdurchschnittliche Leistungen erbringt.

12.d Situationen - durchsetzungsfähig sein

Beschreibung der Aufgabe:

Sie können eine Handvoll Beispiele für Situationen sehen (die bedrohlich klingen und einige nicht). Erfinden Sie eine oder mehrere mögliche selbstbewusste Reaktionen. Bitten Sie Ihre Gruppe bei diesen Gruppentherapie Aktivitäten zur Selbstbehauptung, herauszufinden, ob die Reaktion selbstbewusst, passiv oder aggressiv ist. Oder fragen Sie die Teilnehmer, ob ihnen eine bessere Reaktion einfällt.

Situation #1: Sie sind mit Ihren Kollegen in einer Kneipe und die Bardame serviert Ihnen das falsche Getränk.



Antwort: "Wie nennen Sie das? Ich habe um einen Mojito gebeten, nicht um eine Margarita - rei dich zusammen."

Situation #2: Ein neuer Kollege, mit dem Sie ein Büro teilen, raucht ständig. Sie mögen den Geruch von Rauch nicht.

Antwort: "Mensch, ich habe wirklich Kopfschmerzen, aber in verrauchten Räumen bekomme ich immer Migräne."

Situation #3: Sie machen bei der Arbeit während der Probe einen Fehler und der Regisseur weist Sie sehr schroff und wütend zurecht. Was ist Ihre Reaktion darauf?



Modul 5 - Inklusion

Beschreibung der Aktivität

Diskussion über Inklusion und Barrierefreiheit. Klärung von Konzepten. Klärung der Zielgruppe. Austausch von Best practices aus dem Bereich der Kunst, wobei der Schwerpunkt auf Situationen mit Pandemie oder ähnlicher Isolation liegt.

Titel der Unterkapitel

2.13 Auswirkungen von Ausgrenzung und Geschichtenerzählen

2.14 Barrierefreiheit und Best practices

Ziele

Erzählen eigener positiver und negativer Beispiele, speziell für die Zeit der Pandemie oder ihrer Auswirkungen. Lernen Sie die Welt der Menschen kennen, die mit dem Anderssein leben. Sammeln der besten Beispiele.

Aufwärmfragen

- Was sind die Auswirkungen der Ausgrenzung? Was hat die Gesellschaft von der Inklusion?
- Wie hängt das Geschichtenerzählen mit dem Thema der Inklusion zusammen?
- Was bedeutet Barrierefreiheit für Sie?

Hinweise

Zu diesem Teilmodul gibt es keine weiteren Lernmaterialien. Für weitere Informationen finden Sie Links wie unten:

[Social inclusion - Regional Policy - European Commission \(europa.eu\)](https://ec.europa.eu/social/social-inclusion-regional-policy)

[Re-Link - Exclusion, Segregation, Integration & Inclusion: How Are They Different?](#)

[What Is Storytelling? – National Storytelling Network \(storynet.org\)](https://www.storynet.org/)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erfahren Sie mehr:

2.13 Auswirkungen von Ausgrenzung und Geschichtenerzählen

2.14 Barrierefreiheit und Best practices



Modul 6 - Schattentheater

Beschreibung der Aktivität

Reflexion und Selbstreflexion über die spezifischen Rollen der einzelnen Teammitglieder während der Aufführungsplanung, der Proben und der Produktion.

Identifizierung der Schlüsselemente einer Schattentheater Aufführung, Unterscheidung der Ähnlichkeiten mit anderen Kunstformen.

Mehr über die technischen Elemente des Schattentheaters, Lichttechniken und die Herstellung von Puppen erfahren. Fokussierung auf verschiedene Aufführungstechniken - Puppen, Hände, Körper, Stimme, Stoffe usw.

Titel der Unterkapitel

2.15 Geschichte des Schattentheaters und künstlerische Spezifika

2.16 Technische Besonderheiten

2.17 Regie, Proben und Aufführung

Ziele

Theoretisches Wissen zu erwerben und Raum für kreative praktische Erkundungen über den Einsatz von Schattentheater als inklusive Kunstform zu bieten.

Aufwärmfragen

- Welche Bedeutung hat die Kunst für Sie? Welche Formen von Kunst konsumieren Sie täglich, wöchentlich, monatlich?
- Sind Sie ein Künstler oder wollen Sie vielleicht einer werden?
- Haben Sie schon einmal eine Schattentheateraufführung gesehen? (Welche war es, wann und wo, woran erinnern Sie sich?)
- Wo sehen Sie sich im Entstehungsprozess der Aufführung?
- Wie lassen Sie sich für kreative Aktivitäten inspirieren?
- Fühlen Sie sich motiviert, mit dem Basteln von Puppen zu beginnen?



2.15 Geschichte des Schattentheaters und künstlerische Spezifika

Aufwärmfragen

Wann hast du das letzte Mal etwas gezeichnet, gesungen, geschrieben oder gebastelt? Wie fühlen Sie sich dabei? Fühlst du dich dabei vielleicht kindisch und lächerlich oder inspiriert und entspannt? Was bedeutet Kunst für dich? Welche Formen von Kunst konsumieren Sie täglich, wöchentlich, monatlich? Sind Sie ein Künstler oder wollen Sie vielleicht einer werden? Wenn ja, welche Kunstform drückt Sie Ihrer Meinung nach am meisten aus, und warum ist das so? Haben Sie schon einmal eine Schattentheateraufführung gesehen? (Welche war es, wann und wo, woran erinnern Sie sich?)

Prolog

Kunst als Ausdrucksform zielt darauf ab, eine zweiseitige Kommunikation anzuregen. Der Künstler schafft ein Werk, um eine Botschaft zu übermitteln, eine Geschichte zu erzählen, eine Meinung mitzuteilen, für oder gegen etwas zu kämpfen, einen Konflikt anzusprechen, die Welt zu verändern oder sie so zu belassen, wie sie ist. Da der Mensch ein soziales Tier ist und Gesellschaft und ständigen Austausch sucht, insbesondere während und nach der Pandemie, bietet die Kunst viele Möglichkeiten dafür. Jeder hat die Fähigkeit und das Recht, ein Künstler zu werden, solange er eine Geschichte zu erzählen, zu zeigen, zu schreiben oder aufzuführen hat.

Dieses Unterkapitel umfasst die Geschichte des Schattentheaters, die künstlerischen Besonderheiten und die unendlichen Möglichkeiten der Inklusion von Menschen mit Behinderung. Die Ziele sind: Erwerb von theoretischem Wissen über die Verwendung von Schattentheater als Kunstform, die sowohl inklusiv als auch pädagogisch ist; Fähigkeit zur Reflexion und Selbstreflexion über die spezifischen Rollen jedes Teammitglieds während der Aufführungsplanung, der Proben und der Produktionszeit; Identifizierung der Schlüsselemente einer Schattentheateraufführung, Unterscheidung der Ähnlichkeiten mit anderen Kunstformen.



Was ist Kunsttherapie?

Kunsttherapie ist ein integrativer Beruf im Bereich der psychischen Gesundheit und der Humandienstleistungen, der das Leben von Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften durch aktives künstlerisches Schaffen, kreative Prozesse, angewandte psychologische Theorie und menschliche Erfahrung innerhalb einer psychotherapeutischen Beziehung bereichert. In der Rehabilitationsmedizin und den Neurowissenschaften gibt es immer mehr Belege dafür, dass **Kunst die Gehirnfunktion durch die Beeinflussung von Gehirnwellenmustern, Emotionen und des Nervensystems verbessert**. Kunst kann auch den Serotoninspiegel erhöhen. Diese Vorteile ergeben sich nicht nur aus der Herstellung von Kunst, sondern auch aus dem Erleben von Kunst.

Hier sind einige Übungen zum Thema Emotionen:

1. **Erstellen Sie ein Gefühlsrad.** Mit Hilfe von Farben können Sie bei dieser Aktivität kritisch über Ihre Gefühle nachdenken..
2. **Erstellen Sie ein Tagebuch.** Tagebücher müssen nicht nur aus Worten bestehen. Du kannst auch ein Kunsttagebuch anlegen, in dem du deine Gefühle visuell ausdrücken kannst.
3. **Erforschen Sie die Puppentherapie.** Puppen sind nicht nur etwas für Kinder. Basteln Sie Ihre eigenen und lassen Sie sie Szenen nachspielen, die Sie aufregen.
4. **Verwenden Sie Linienkunst.** Die Linie ist einer der einfachsten und grundlegendsten Aspekte der Kunst, aber sie kann auch eine Menge Emotionen enthalten. Verwenden Sie einfache Linien, um visuell zu zeigen, wie Sie sich fühlen.
5. **Entwerfen Sie eine Postkarte, die Sie nie abschicken werden.** Sind Sie immer noch wütend oder verärgert über jemanden in Ihrem Leben? Gestalten Sie eine Postkarte, die dies zum Ausdruck bringt, auch wenn Sie sie nie abschicken müssen.
6. **Malen Sie einen Berg und ein Tal.** Der Berg kann eine Zeit darstellen, in der du glücklich warst, das Tal, wenn du traurig warst. Füge auch Elemente hinzu, die bestimmte Ereignisse widerspiegeln.



Kunstformen

Es gibt 7 grundlegende Kunstformen und hier sind Optionen für ihre Umsetzung in einem Schattentheaterprozess.

1. Malerei ist das Auftragen von Farbe, normalerweise auf eine zweidimensionale Oberfläche. Beim Schattentheater entwirft, zeichnet und malt man die Puppen, Hintergründe und Kulissen.
2. Die Bildhauerei als eine Form der Kunst beinhaltet die Schaffung von Kunst in drei Dimensionen. Als Material kann alles verwendet werden, was natürlich oder künstlich ist - von Ton, Metall und Holz bis hin zu Gegenständen, denen die Künstler in ihrem Alltag begegnen. Beim Schattentheater werden einige der Puppen und Kulissen, auf die das Licht projiziert wird, selbst geformt. Der Körper des Darstellers wird ebenfalls als bewegliche Skulptur betrachtet, wenn er mit Schatten auf der Leinwand tanzt.
3. Architektur ist das Entwerfen und Bauen dauerhafter Strukturen in kleinen und großen Dimensionen. Wird im Schattentheater nicht direkt angewandt, mit Ausnahme der Fähigkeiten, das Bühnenbild der Aufführung als Ganzes zu gestalten.
4. Der Begriff "Literatur" leitet sich vom lateinischen Wort ab, das mit "Buchstaben" übersetzt wird und sich insbesondere auf das geschriebene Wort bezieht. Sprache ist eine kraftvolle und symbolische Art der Kommunikation, und das Schreiben ist keine Ausnahme. Im Schattentheater schreiben wir die Geschichte, die wir erzählen oder aufführen, und wir schreiben auch buchstäblich Worte und Text auf einige der Hintergründe, die aus durchsichtigen Materialien bestehen.
5. Musik entsteht, wenn Klänge als Schwingungen organisiert und zu einer hörbaren Komposition zusammengefügt werden. Elemente einer musikalischen Komposition, die für das Schattentheater wertvoll sind, sind Melodie und Rhythmus, die live gespielt oder aufgenommen werden können.



6. Das Kino oder die Videokunst ist eine relativ junge Kunstform im Vergleich zu den anderen Kunstarten und ermöglicht es, Bilder in Bewegung zu produzieren und zu sehen. Beim Schattentheater kann man Videos mit einem Projektor projizieren und zwischen dem Lichtstrahl des Projektors und der Leinwand spielen, wobei Schatten auf das Video geworfen werden.
7. Das Theater ist eine Aufführungskunst, die verschiedene Techniken und vor allem visuelle Elemente miteinander verbindet. Belege für das visuelle Erzählen von Geschichten reichen Zehntausende von Jahren zurück, aber es ist allgemein anerkannt, dass das Erzählen von Geschichten durch Töne, Gesang, Tanz und Diagramme ein integrales Medium war, durch das Traditionen weitergegeben und bewahrt wurden. Das Theater ist insofern eine einzigartige Kunstform, als es mehrere verschiedene Kunstformen in einer Theaterproduktion vereinen kann. Eine Vielzahl von Künstlern kann an den verschiedenen komplexen Elementen einer Theaterproduktion beteiligt sein, darunter Kostüm- und Bühnenbildner, Musiker, Schauspieler und Autoren.

Chinesisches Schattenpuppenspiel

Das chinesische Schattenpuppenspiel wurde 2011 in die Repräsentative Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen!

Es ist eine Form des Theaters, bei der bunte Silhouettenfiguren aus Leder oder Papier mit Musik und Gesang gespielt werden. Die Figuren werden von Puppenspielern mit Hilfe von Stäben manipuliert und erzeugen so die Illusion sich bewegender Bilder auf einem durchsichtigen, von hinten beleuchteten Stoffschirm. Viele ältere Schattenpuppenspieler können Dutzende von traditionellen Stücken aufführen, die mündlich überliefert sind oder in schriftlicher Form vorliegen. Sie beherrschen spezielle Techniken wie Improvisationsgesang, Falsettgesang, die gleichzeitige Bedienung mehrerer Puppen und die Fähigkeit, verschiedene Musikinstrumente zu spielen. Viele Puppenspieler schnitzen auch die Puppen, die zwischen zwölf und vierundzwanzig bewegliche Gelenke haben können. Schattenspiele werden von großen Truppen mit sieben bis neun Darstellern und kleineren Truppen mit nur zwei



bis fünf Personen vor allem zur Unterhaltung oder bei religiösen Ritualen, Hochzeiten, Beerdigungen und anderen besonderen Anlässen aufgeführt. Einige Puppenspieler sind Profis, andere sind Amateure, die in der landwirtschaftlichen Nebensaison auftreten. Die entsprechenden Fertigkeiten werden in den Familien, in Truppen und von Meister zu Schüler weitergegeben. Das chinesische Schattenspiel vermittelt auch Informationen wie Kulturgeschichte, soziale Überzeugungen, mündliche Traditionen und lokale Bräuche. Es verbreitet Wissen, fördert kulturelle Werte und unterhält die Gemeinschaft, insbesondere die Jugend.

To-do-Liste

Fühlen Sie sich motiviert, mit dem Basteln von Puppen zu beginnen?

1. Erforsche diese Schattenpuppentheater und finde Unterschiede in ihren visuellen Sprachen.
 - a. <https://www.unterwassertheatre.com/>
 - b. <https://www.mariedonath.net/>
 - c. <https://www.lichtbende.nl/>
 - d. <https://www.luzmicroypunto.com/inicio/>
 - e. <http://zoomwooz.com/>
 - f. <https://verbashadow.com/>
 - g. <https://budrugana.ge/en/>
 - h. <http://www.annafabuli.de/>

Referenzen

100 Art Therapy Exercises:

<https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html>

Types of art: <https://artincontext.org/types-of-art/>

What is art: <https://youtu.be/QZQyV9BB50E>

Lighting Design: <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zjqsxyc/revision/2>

Chinese Shadow Puppetry: <https://ich.unesco.org/en/RL/chinese-shadow-puppetry-00421>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



How to make a shadow puppet video:

<https://www.youtube.com/watch?v=5opu4mwCtA0>



2.16 Technische Besonderheiten

Beschreibung der Aktivität

Schattentheater - technische Besonderheiten, Ausrüstung, Bastelmaterial und Werkzeuge, Puppen und Bühnenbild.

Ziele

Erwerb praktischer Kenntnisse über Schattentheater-technische Elemente mit Schwerpunkt Licht und Bühne.

In der Lage sein, Puppen und Bühnenbilder für Schattentheater zu entwerfen und herzustellen.

Erwerb von praktischem Wissen über das Aufführen von Schattentheater in der Rolle eines Sprechers, Musikers und Multimediaschöpfers.

To-do-Liste

1. Laden Sie die Teilnehmer ein, ein Selbstporträt zu machen, es in eine Puppe zu verwandeln und einige Ihrer Eigenschaften einzubauen (zum Beispiel, dass Sie sehr fröhlich, manchmal sehr ernst oder sehr stur sind). Neben dem Basteln einer Puppe können Sie auch einfach einen Schatten mit Ihren Gesten und Ihrem Körper darstellen. Dies kann als Einzelaufgabe oder in Paaren von 2 Gleichaltrigen durchgeführt werden, je nach den Fähigkeiten der Teilnehmer.
2. Dies funktioniert in Paaren. Nehmt ein beliebiges Buch, schlägt eine beliebige Seite auf, wählt einen beliebigen Satz und überlegt euch, wie dieser Satz in einer Schattentheateraufführung vorkommen könnte.
3. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen in ihrer Gruppe mit zugewiesenen Rollen überlegen, wie sie die folgenden Fragen beantworten können: Was mache ich in der Aufführung? Mit wem werde ich am meisten interagieren? Was ist in meiner Rolle schon fertig und was ist noch nicht fertig? Was ist das Erste, was wir als Nächstes tun müssen?

Weitere Lektüre

[Schattenpuppen und Geschichtenerzählen](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



[Erkundungen zum Schattentheater: Erkundungen im Schattentheater: Eine Gebrauchsanweisung von ShadowLight Productions](#)

[Schattentheater der Welt](#)

[Leitfaden für Lehrer](#)

[Leitfaden für Lehrer 2](#)



2.17 Regie führen, proben und aufführen

Aufwärmfragen

- Sind Sie gespannt auf das, was auf die Gruppe zukommt?
- Haben Sie bereits Erfahrung mit Theater, Performance, Film oder Musik?
- Wie weit ist die Aufführung Ihrer Meinung nach schon gediehen?
- Wer aus Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis wird am Tag der Premiere im Publikum sitzen?

Ziele

Die Entdeckung, wie man ein Darsteller wird, und möglicherweise, wie man ein Schattentheater-Workshop-Moderator wird.

Weitere Lektüre:

[Sechs Schauspielübungen für zu Hause](#)

[Workshop zum Thema Regie](#)



Modul 7 – Blended Learning, E-Learning

Beschreibung der Aktivität

Die digitale Gesellschaft und die digitalen Technologien eröffnen neue Wege des Lernens, des Vergnügens, der Arbeit, der Entdeckung und der Verwirklichung von Ambitionen. Sie bringen auch neue Freiheiten und Rechte mit sich und geben den EU-Bürgern die Möglichkeit, physische Gemeinschaften, geografische Standorte und soziale Positionen zu überwinden. Die EU wird eine auf den Menschen ausgerichtete, nachhaltige Vision für die digitale Gesellschaft während des gesamten digitalen Jahrzehnts verfolgen, um Bürger und Unternehmen zu stärken.

Der Inhalt des Kapitels unterstützt Solidarität und Eingliederung, fördert die Beteiligung am digitalen öffentlichen Raum, erhöht die Sicherheit und die Handlungskompetenz des Einzelnen und fördert die Nachhaltigkeit der digitalen Zukunft.

Unterkapitel

2.18 Online-Lernumgebung

2.19 Gestaltung von Inklusion und Barrierefreiheit in der Praxis

Ziele

Erkennen von digitalen Fähigkeiten, digitalem Umfeld, digitaler Identität.

Kreative Nutzung digitaler Technologien (zur individuellen und kollektiven kognitiven Verarbeitung, um konzeptionelle Probleme und Problemsituationen zu verstehen und zu lösen) Wie sehen Sie Ihre Persönlichkeitsmerkmale?

Austausch von Best Practices über barrierefreie Online-Erfahrungen Was ist Kreativität?

Aufwärmfragen

- Wie sieht Ihr Online-Netzwerk aus?
- Welche Online-Plattformen nutzen Sie?
- Wie nutzen Sie digitale Technologien in Ihrem Berufsleben?



2.18 Online-Lernumgebung

Aufwärmfragen

- Sind Sie sich Ihrer digitalen Fähigkeiten bewusst?
- Hatten Sie die Möglichkeit, Ihre Online-Fähigkeiten während der Pandemie zu üben?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit barrierefreien Plattformen gemacht?

Prolog

Digitale Technologien ermöglichen es Studenten, aus der Ferne zu studieren, Erwachsenen, von zu Hause aus zu arbeiten, und der Weltbevölkerung, trotz sozialer Distanz weiterhin sozial zu interagieren. Da sich die Welt digitalisiert, ist die Stärkung der Kapazitäten in Bereichen wie Cybersicherheit und Datenschutz wichtiger denn je geworden.

Wie steht es um Ihre digitalen Fähigkeiten? Investiert Ihr Arbeitgeber in seine Mitarbeiter?

Digitale Umgebung

Anmerkungen zur digitalen Inklusion

Digitale Technologien haben Menschen, Regierungen und Unternehmen während Pandemien wie COVID-19 in Verbindung gehalten.

Wussten Sie das?

Eine Milliarde Menschen auf der Welt können ihre Identität nicht nachweisen, was ihren Zugang zu digitalen Diensten und Möglichkeiten einschränkt. Die Kluft zwischen den Geschlechtern bleibt bestehen, und weltweit gehen 62 % der Männer online, aber nur 57 % der Frauen. Der Anteil der Internetnutzer in städtischen Gebieten ist doppelt so hoch wie in ländlichen Gebieten. 71 % der jüngeren Weltbevölkerung zwischen 15 und 24 Jahren nutzen das Internet, verglichen mit 57 % aller anderen Altersgruppen."

[\(Digitale Entwicklung. Überblick | Weltbank\)](#)



Welche inklusiven und innovativen Lösungen haben Sie während und nach der COVID-19 in der Kreativbranche gefunden?

*Was ist Ihre bevorzugte barrierefreie Homepage, Ihr Blog oder Ihr Social Media Tool?
Warum ist das so?*

Die wichtigsten Begriffe

Die **digitale Umgebung** ist ein Kontext oder ein "Ort", der durch Technologie und digitale Geräte ermöglicht wird, die häufig über das Internet oder andere digitale Mittel, z. B. das Mobilfunknetz, übertragen werden. Die Aufzeichnungen und Beweise der Interaktion einer Person mit einer digitalen Umgebung bilden ihren digitalen Fußabdruck. In DigComp wird der Begriff digitale Umgebung als Hintergrund für digitale Aktionen verwendet, ohne eine bestimmte Technologie oder ein bestimmtes Werkzeug zu nennen.

Eine **digitale Identität** ist eine Online- oder Netzwerkidentität, die von einer Person, einer Organisation oder einem elektronischen Gerät im Cyberspace angenommen oder beansprucht wird. Diese Nutzer können auch mehr als eine digitale Identität durch mehrere Gemeinschaften darstellen. Im Hinblick auf die Verwaltung digitaler Identitäten sind Sicherheit und Datenschutz die wichtigsten Bereiche.

Digitale Kompetenz ist für jeden von uns unverzichtbar geworden. Bei der Arbeit, zu Hause oder in der Schule nutzen wir Smartphones, Computer und Tablets, und wir müssen sie beherrschen können. Um eine Pizza zu bestellen, eine Rechnung zu bezahlen oder ein Arbeitstreffen zu vereinbaren, sind digitale Werkzeuge und das Internet für unser Leben und unsere Arbeit unverzichtbar.

Netiquette bedeutet, sich der Verhaltensnormen und des Know-hows bei der Nutzung digitaler Technologien und der Interaktion in digitalen Umgebungen bewusst zu sein. Kommunikationsstrategien an das jeweilige Publikum anzupassen und sich der kulturellen und generationellen Vielfalt in digitalen Umgebungen bewusst zu sein.

Barrierefreiheit im Web bedeutet, dass Websites, Tools und Technologien so konzipiert und entwickelt werden, dass Menschen mit Behinderungen sie nutzen können.



Der digitale Kompetenzrahmen 2.0

Identifiziert die Schlüsselkomponenten der digitalen Kompetenz in 5 Bereichen, die sich wie folgt zusammenfassen lassen. Link zu mehr Information: [DigComp](#).

1. Informations- und Datenkompetenz

1.1 Browsen, Suchen und Filtern von Daten, Informationen und digitalen Inhalten

1.2 Bewertung von Daten, Informationen und digitalen Inhalten (Beurteilung der Relevanz der Quelle und ihres Inhalts)

1.3 Verwaltung von Daten, Informationen und digitalen Inhalten (z. B. Speichern und Organisieren digitaler Daten)

2. Kommunikation und Zusammenarbeit (unter Berücksichtigung der kulturellen und generationalen Vielfalt)

2.1 Interaktion mit Hilfe digitaler Technologien

2.2 Austausch durch digitale Technologien

2.3 Bürgerschaftliches Engagement durch digitale Technologien (Teilhabe an der Gesellschaft durch öffentliche und private digitale Dienste und partizipative Bürgerschaft)

2.4 Zusammenarbeit mit Hilfe digitaler Technologien

2.5 Netiquette

2.6 Verwaltung der digitalen Identität

3. Erstellung digitaler Inhalte

3.1 Entwicklung von digitalen Inhalten

3.2 Integration und Überarbeitung von digitalen Inhalten

3.3 Urheberrecht und Lizenzen

3.4 Programmierung



4. **Sicherheit**

- 4.1 Schutz von Geräten (Kenntnisse über Sicherheitsmaßnahmen und Berücksichtigung von Zuverlässigkeit und Datenschutz)
- 4.2 Schutz der persönlichen Daten und der Privatsphäre
- 4.3 Schutz der Gesundheit und des Wohlbefindens (z. B. Cybermobbing; Schutz der physischen und psychischen Gesundheit, Kenntnis der digitalen Technologien für das soziale Wohlbefinden und die soziale Eingliederung)
- 4.4 Schutz der Umwelt (Bewusstsein für die Umweltauswirkungen der digitalen Technologien und ihrer Nutzung)

5. **Lösung von Problemen**

- 5.1 Lösen von technischen Problemen
- 5.2 Erkennen von Bedürfnissen und technologischen Antworten (z. B. Anpassen und Anpassen von digitalen Umgebungen an persönliche Bedürfnisse wie Barrierefreiheit)
- 5.3 Kreativer Einsatz digitaler Technologien (Nutzung digitaler Werkzeuge zur Innovation von Prozessen und Produkten)
- 5.4 Erkennen von digitalen Kompetenzlücken

Über die Sicherheitsregeln im Internet

Haben Sie noch weitere Tipps für die 10 wichtigsten Regeln zur Internetsicherheit?
Sehen Sie sich dieses Video an! Link zum Video: [Video!](#) (5.10)

Evaluation des Moduls

Stimmen Sie zu, dass die Förderung der digitalen Inklusion von größter Bedeutung ist? Warum?

Wie nutzen Sie Ihr Online-Umfeld optimal?

To-do-Liste

1. Testen Sie Ihre digitalen Fähigkeiten! Link zum Test: [Online test](#)



2. Was ist Internetsicherheit? Testen Sie Ihr Wissen! Link zum Quiz: [Quiz](#).
3. Wie können Sie Ihre Online-Umgebung optimal nutzen? Link zum Video: [Video](#)

Referenzen

Europe's Digital Decade: digital targets for 2030. European Commission.

https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/europes-digital-decade-digital-targets-2030_en

Inclusive education. Universiteit Leiden.

<https://teachingsupport.universiteitleiden.nl/getting-started/inclusive-education>

Test your digital skills tool. (2021, December 6). Digital Skills and Jobs Platform.

<https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/inspiration/resources/test-your-digital-skills-tool>

The World Bank. Digital Development. Overview. (2022, April 20).

<https://www.worldbank.org/en/topic/digitaldevelopment/overview>

Valentinova Misheva, G. (2021, May 17). Digital Competence Framework for Citizens (DigComp 2.2). Digital Skills and Jobs Platform.

<https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/inspiration/resources/digital-competence-framework-citizens-digcomp>



2.19 Inklusion gestalten, Barrierefreiheit in der Praxis

Prolog

In diesem Dokument finden Sie weitere Inhalte zu Modul 7.19, z. B. Anleitungen zur Verwendung eines Online-Tools oder Ideen für mögliche Ergebnisse.

Padlet

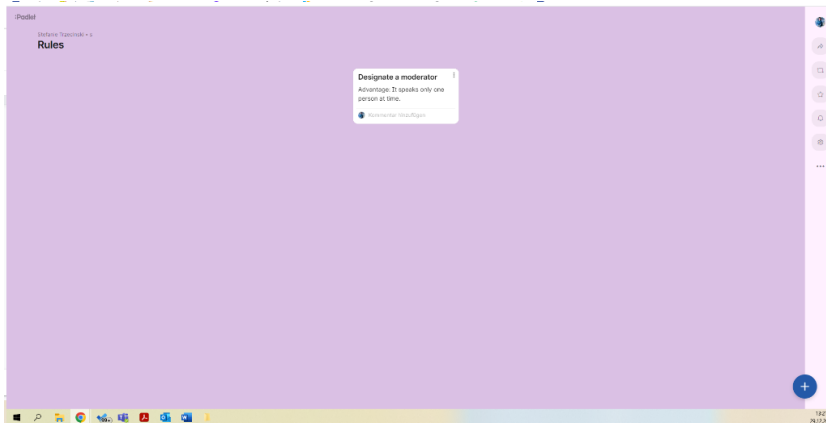
Mehr Informationen über padlet

Padlet ist ein Online-Tool für die gemeinsame Arbeit an Listen usw. Es gibt kostenlose und kostenpflichtige Mitgliedschaften. Für unseren Workshop ist eine kostenlose Mitgliedschaft ausreichend. Für den Trainer ist jedoch eine Registrierung bei Padlet erforderlich



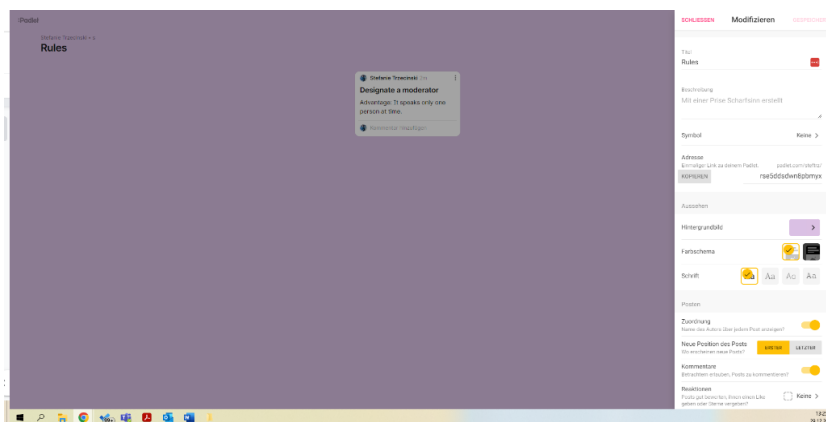
Bei der Erstellung eines Padlets gibt es mehrere Möglichkeiten, wie die Informationen dargestellt werden können - als Liste, in einer Weltkarte, als Storyboard und viele andere Varianten.

Was immer gleich ist: Unten rechts befindet sich ein "Plus/+"-Zeichen. Dieses muss angeklickt werden, um einen neuen Kommentar zu schreiben.



Damit das Padlet von allen Workshop-Teilnehmern ausgefüllt werden kann, benötigen sie den Link zum Padlet.

Klicken Sie dazu einfach auf das Zahnrad auf der rechten Seite und kopieren Sie den Link zum Padlet in die Einstellungen. Alle Teilnehmer, die den Link haben, können ihre Kommentare in das Padlet eintragen, ohne sich einzuloggen, so dass die Regeln gemeinsam ausgearbeitet werden können.



Weitere Informationen zur Verwendung von Padlet auf YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=dC69Sr-OQik>

Vorschläge für den digitalen Leitfaden zur Zusammenarbeit auf Augenhöhe

- Bestimmen Sie einen Moderator, damit immer nur eine Person spricht..
- Schauen Sie den hörgeschädigten Mitarbeiter beim Sprechen grundsätzlich an, damit er oder sie die Chance hat, das Gesagte aus dem Mund zu hören.
- Lassen Sie den Redner ausreden und sprechen Sie erst, wenn der Moderator das Wort erteilt hat.



- Sprechen Sie den nächsten Redner mit Namen an und erteilen Sie ihm das Wort mit Blickkontakt und einer Handbewegung in seine Richtung - so haben Hörgeschädigte genügend Zeit, die Person in der Sitzung anzusprechen.
- Bilden Sie keine Schachtelsätze, sondern formulieren Sie stattdessen klare Sätze und kommen Sie auf den Punkt.
- Verwenden Sie keine komplizierte Sprache oder zu viele Fremdwörter, damit Sie von allen verstanden werden.
- Kündigen Sie Themenwechsel an - das macht es verständlicher und der rote Faden bleibt erhalten.
- An die Moderation: Geben Sie ab und zu eine Zusammenfassung des Gesprächs/der Besprechung, um alle wieder ins Boot zu holen.
- Setzen Sie sich in einen Stuhlkreis oder an einen runden Tisch, damit alle Teilnehmer guten Blickkontakt haben.
- Sprechen Sie in einem angemessenen Tempo, sprechen Sie klar und deutlich und verwenden Sie Körpersprache/Gesten - aber artikulieren Sie nicht zu viel und fuchteln Sie nicht mit den Händen herum.
- Wenn ein Satz mehrmals nicht verstanden wird, wiederholen Sie ihn in einer anderen Formulierung - ggf. nennen Sie das Thema noch einmal oder geben Sie ein Stichwort.
- Bei der Zuhörtechnik: Halten Sie das Mikrofon unter den Mund und geben Sie es ggf. an den nächsten Sprecher weiter - und warten Sie mit dem Sprechen, bis das Mikrofon angekommen ist.
- Flüstern Sie dem hörgeschädigten Mitarbeiter während eines Vortrags nicht zu - ein Blatt Papier und ein Stift können hier helfen.
- Barrierefreiheit der digitalen Werkzeuge für Online-Sitzungen
- Nützliche Websites:
- Deutsch: https://www.bundesfachstelle-barrierefreiheit.de/SharedDocs/Downloads/DE/Veroeffentlichungen/videokonferenztoos-vergleich-der-barrierefreiheit.pdf?__blob=publicationFile&v=6
- Englisch: <https://www.washington.edu/accessibility/meetings/>



Tabelle 1: Screenreader-Kompatibilität

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Ansage von fokussierten Elementen	Teilweise ¹	Ja	Ja	Ja	Nein	Teilweise ²	Ja	Ja	Ja
Ansage von Statusmeldungen	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja
Touchscreen-Steuerung	Nein	Ja	Ja	Ja	Nein	Teilweise ³	Ja	Ja	Ja
Screenreader-Kompatibilität bei Bildschirmfreigabe	Teilweise ⁴	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Teilweise ⁵	Nein	Nein

Tabelle 2: Bedienoberfläche

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Kontrastreiches Design	Teilweise ⁶	Ja	Teilweise ⁷	Ja	Nein	Teilweise ⁸	Ja	Ja	Ja
Separate Skalierbarkeit der Fenster/Textgröße	Ja	Teilweise ⁹	Ja	Nein	Teilweise ¹⁰	Nein	Ja	Nein	Ja
Deaktivierung der Sprecherfunktion & Spotlightfunktion	Nein	Teilweise ¹¹	Ja	Ja	Nein	Nein	Ja	Nein	Ja
Über Tastatur/ Tastenkombinationen steuerbar	Teilweise ¹²	Ja	¹³	Ja	Ja	Teilweise ¹⁴	Ja	Ja	Ja

Tabelle 3: Kommunikations- & Kollaborations-Funktionen

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Chاتفunktion	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Automatische Untertitelfunktion	Ja	Teilweise ¹⁵	Ja	Ja	Nein	Teilweise ¹⁶	Ja	Ja	Teilweise ¹⁷
Manuelle Untertitelfunktion	Ja	Ja	Ja	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja
Zuschalten weiterer Tonspur	Ja	Teilweise ¹⁸	Ja	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja
Gruppenräume (Breakout-Sessions)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja

Tabelle 4: Kompatibilität & Sicherheit

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Plattformunabhängig	Nein	Teilweise ¹⁹	Ja	Teilweise ²⁰	Ja	Teilweise ²¹	Ja	Ja	Ja
Kein Konto zur Teilnahme notwendig	Nein	Ja	Ja	Teilweise ²²	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Ende-zu-Ende-Verschlüsselung (Datenschutz)	Ja	Teilweise ²³	Ja	Nein	Ja	Teilweise ²⁴	Ja	Ja	Ja
Warteraumfunktion	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja



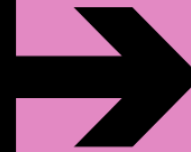
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Lernmaterial für den Kurs für das ARTcoWORKers Projekt



in deutscher
Sprache



Kunst und Menschen mit Behinderungen –
Kooperatives digitales Arbeiten für Inklusion
während der Pandemie

Geschrieben von: Roger Schmidtchen, Matthias Piel, Paul Littinski, Veronika Pataki, Stefanie Trzecinski, Anika Hirsekorn, Ivett Mityók-Pálfalvi, Aleksandra Stojanovska.

Editiert von: Paul Littinski
Datum: 10.02.2023



The sole responsibility of this publication lies with the author. The European Union is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Creative Commons Copyright,2021, Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence, BY-SA. You are free to share, and adapt this material under the terms of the authors' Creative Commons Licence.