

METHODEN FÜR DIE PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Methoden	Kompetenz-raster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
3-5-6 oder 635	(1.1)	Entwicklungscompetenz	6-er	Kreativitäts-Technik zur Erzeugung von Ideen (6 Teilnehmer, 3 Ideen, 5-mal weiterreichen) Erfinder: B. Rohrbach, 1969
Abgrenzübung	(2.3) (3.2)	Emotionale Kompetenz, Wirkungskompetenz	2-er oder 3-er	Abgegrenzten Bereich verteidigen gegen Eindringling, evtl. Beobachterrolle
Amerikanische Debatte	(3.5)	Wirkungskompetenz	Ca. 10-18	Strukturierte Diskussionsform mit ausgelosten Pro- und Kontrapositionen. Aus: G. Gugel, Methoden-Manual
Analyse von Situationen	(2.1) (2.4) (5.1) (6.4)	Emotionale Kompetenz, Beziehungskompetenz, Gruppenkompetenz	x	Situationen anhand von konkreten Fragen oder Leitfragen untersuchen
Arbeiten mit Biografien, Geschichten	(2.1)	Emotionale Kompetenz	x	Gezieltes Arbeiten mit der eigenen oder mit fremden Biografien oder Erlebnissen/Geschichten, um Muster und Analogien zu entdecken
Assoziationen zu Bildern oder Geschichten	(1.1) (2.1) (3.4) (5.1)	Entwicklungscompetenz, Emotionale Kompetenz, Wirkungskompetenz, Beziehungskompetenz	x	Gezieltes Arbeiten mit Bildern/Geschichten, um Muster und Analogien zu entdecken
Baustelle	(4.1) (4.2)	Teamkommunikation	5	Mit verteilten Rollen ein LEGO-Modell nachbauen. Aus: Methodensammlung für Trainerinnen und Trainer, Verlag Manager-Seminare

Methoden	Kompetenz-raster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
Beobachtung	(1.3) (1.5) (6.4)	Entwicklungscompetenz, Gruppenkompetenz	x	Beobachterrolle mit Beobachtungskriterien
Bild oder Gegenstand aussuchen	(2.1)	Emotionale Kompetenz	x	Aus einer Sammlung von Bildern, Karten oder Gegenständen eins oder zwei aussuchen und die Assoziation dazu mitteilen
Bildkette	(4.1) (4.2)	Kommunikative Kompetenz	x	Ein Bild wird einer Einzelperson gezeigt, die es danach auswendig zeichnet und es wiederum weiterzeigt
Brainstorming	(1.1)	Entwicklungscompetenz	x	Unstrukturiertes und unzensiertes Produzieren und Aufschreiben von Ideen
Brainwriting	(1.1)	Entwicklungscompetenz	GA	Jede/r schreibt seine Ideen auf Karten und legt sie in die Mitte, wo sie von andern aufgegriffen und weitergeführt werden können
Collagen	(1.1) (2.1)	Entwicklungscompetenz, Emotionale Kompetenz	1, GA	Bildschnipsel oder Ausschnitte aus Zeitschriften werden beliebig arrangiert; die Präsentation der Collage ist wichtig für die Selbstreflexion
Dialogsituationen üben	(4.3) (5.1)	Kommunikative Kompetenz, Beziehungskompetenz	2, GA	Gespräche einüben, die den Kriterien für einen echten Dialog entsprechen (Kompetenz 4.3)
Dilemmageschichten	(1.2) (2.1) (2.4) (2.5) (3.4) (3.5) (4.5)	Entwicklungscompetenz, Emotionale Kompetenz, Wirkungskompetenz, Kommunikative	3-5	Eine Alltags- oder Berufssituation mit einem moralischen Konflikt oder einem Rollenwiderspruch wird diskutiert und die eigene Haltung dazu herausgearbeitet. Geht auf Sokrates zurück, von

Methoden	Kompetenz- raster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
		Kompetenz		Kohlberg aufgegriffen
Diskussion	(1.3) (1.5) (3.5)	Entwicklungscompetenz, Wirkungscompetenz	x	Diskussionen können auf verschiedene Arten strukturiert und moderiert werden
Einzelarbeiten	(1.2) (2.3)	Entwicklungscompetenz, Emotionale Kompetenz	1	Einzelarbeiten zwingen dazu, sich mit sich selbst zu beschäftigen
Einzelgespräch	(1.3)	Entwicklungscompetenz	2	Im Einzelgespräch kann auf den Einzelnen individuell eingegangen werden (man kann auch von Coaching sprechen)
Einzelaufträge	(1.4)	Entwicklungscompetenz	1	Die höchste Form von Individualisierung: Massgeschneiderte Einzelaufgaben
Entspannungsübungen	(2.2)	Emotionale Kompetenz	1	Verschiedene Arten von Entspannungsübungen (progressive Muskelentspannung, isometrische Übungen, meditative Übungen)
Expertenbefragung	(3.5)	Wirkungscompetenz	x	Sich direkt bei Fachleuten persönlich zu informieren, will gut vorbereitet sein
Fallbeispiele	(5.2) (5.5)	Beziehungscompetenz	x	Anhand von Beispielen aus der Praxis können konkrete Themen problematisiert werden
Fallstudien	(5.5)	Beziehungscompetenz	GA	Komplexe Beispiele aus der Praxis mit offenem Charakter
Fantasiereisen	(1.1) (2.1)	Entwicklungscompetenz, Emotionale Kompetenz	1	Geführte entspannte mentale Reise, meistens im Liegen oder Sitzen
Filmaufnahmen	(3.1) (3.2) (4.5)	Wirkungscompetenz,	GA	Situationen werden gezielt gefilmt und danach analysiert

Methoden	Kompetenzraster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
		Kommunikative Kompetenz		
Fragen beantworten	(1.2) (2.4)	Entwicklungscompetenz, Emotionale Kompetenz	1	In Selbstreflexion präzise Fragen für sich selbst schriftlich beantworten
Galerie	(3.3)	Wirkungskompetenz	1, GA	Die eigenen Produkte werden nebeneinander präsentiert, die ändern können frei rundum gehen
Gefühle beschreiben	(2.1) (2.4) (3.2) (5.1)	Emotionale Kompetenz, Wirkungskompetenz, Beziehungskompetenz	x	Eigenes Gefühl in Worte fassen, eventuell Symbol, Geste oder Analogie dazu nehmen
Gegenseitiges Coaching	(1.3) (5.1)	Entwicklungscompetenz, Beziehungskompetenz	2	Zwei Personen coachen sich gegenseitig mit klarer Rollen- und Zeiteinteilung
Gemeinsame Erlebnisse und Erfolge	(6.2)	Gruppenkompetenz	x	Gemeinsame Erlebnisse und Erfolge können unter anderem sein: Aufgabe lösen, etwas Schönes erleben, Herausforderung bewältigen; wichtig ist, dass der Erfolg bzw. der Abschluss gewürdigt wird
Genieübung	(1.1)	Entwicklungscompetenz	x	In jedem von uns steckt mehr oder weniger ein Genie: Sich gegenseitig positive Kommentare auf ein Papier (z.B. auf dem Rücken schreiben), Genie-Rolle nach Hause nehmen. Quelle: http://www.epiz.de/klassenzimmer/bausteine/content/user/bilder/epiz_bm_genie.pdf
Geschichten von	(2.3) (2.4)	Emotionale Kompetenz	x	Geschichten von Vorbildern sind deshalb wichtig, weil die TN

Methoden	Kompetenz- raster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
Vorbildern				eventuell das Verhalten aus dem eigenen Leben nicht kennen
Gespräche analysieren	(4.2) (4.5)	Kommunikative Kompetenz	x	Aufgezeichnete Gespräche systematisch hinterfragen
Gruppenarbeit	(1.5)	Alle Kompetenzen	x	In kleinen Gruppen zu arbeiten fördert alle Soft Skills – welche davon im Vordergrund stehen, kann mit der Aufgabenstellung und der Delegation von unterschiedlichen Rollen beeinflusst werden
Gruppenaufgaben	(1.4) (6.3)	Entwicklungscompetenz, Gruppenkompetenz	GA	Einer Gruppe wird eine Aufgabe zur selbstständigen Lösung übertragen
Gruppenleitung einüben	(6.4)	Gruppenkompetenz	GA	Gruppenaufgaben werden dazu genutzt, um jemandem übungshalber die Leitung zu übertragen
Kartenabfrage	(3.5)	Wirkungskompetenz	x	Es wird eine Frage gestellt, die TN halten auf Karten je einen Gedanken gross und leserlich fest, die Karten können danach angepinnt, sortiert, diskutiert werden
Kennenlernmethoden	(5.1)	Beziehungskompetenz	x	Aus der Fülle der Methoden zum Kennenlernen herausgegriffen: Partnerinterview, Schlüsselbund, Collage, Kugellager, Visitenkarte, Blitzlicht etc.
Kommunikationsübungen	(4.1) (5.1) (6.2) (6.4)	Kommunikative Kompetenz, Beziehungskompetenz, Gruppenkompetenz	x	Aus der Fülle der Methoden zur Einübung von Kommunikation herausgegriffen: Gemeinsames Zeichnen (zwei Personen halten den gleichen Stift), Tierform ausreissen aus Papier (der Reihe nach, ohne zu reden), Zeichnen auf Anweisung (Rücken an Rücken), stummes Gespräch

Methoden	Kompetenzraster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
				(aufschreiben auf grosses Tischtuch ohne zu reden), Nicht-Zuhören (zuhörende Person zeigt keine Regung) etc.
Kooperationsübungen	(6.2) (6.3)	Gruppenkompetenz	GA	Aus der Fülle der Methoden zur Einübung von Kommunikation herausgegriffen: Turmbau, Nasa-Spiel, Fliegende Eier, Brücke aus Papier, Quadrate legen, Sign Lines, Sin-Obelisk etc.
Körperübung	(2.1)	Emotionale Kompetenz	2, GA	Den Körper einsetzen für mehr Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung: Sich gegenseitig bewegen (Arme, Beine), Talking Massage (Hand an eine Körperstelle legen, berührte Person erzählt, was das auslöst), sich fallenlassen, in der Kreismitte stehen und sich anstossen und auffangen lassen, Körperreise (innerlich durch den ganzen Körper gehen) etc.
Kugellager	(5.1)	Beziehungskompetenz	GA	TN bilden zwei konzentrische Kreise, die Inneren wenden sich nach aussen einem bestimmten TN im Aussenkreis zu, zu zweit wird eine Frage besprochen, danach rotiert der Aussenkreis um eine Person
Kurzreferate	(3.2) (3.3)	Wirkungskompetenz	1	Kurzreferat, Stegreif-Referat (improvisiert), vorbereitete Präsentation – kann gefilmt werden, wichtig ist das Feedback durch die Gruppe
Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Entspannung,	(2.1) (2.4) (5.1)	Emotionale Kompetenz, Beziehungskompetenz	1	Der eigene Lebensstil wird hinterfragt, um die eigenen Ressourcen aufzudecken und Mechanismen der Selbst-Sabotage

Methoden	Kompetenz- raster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
Gewohnheiten) analysieren				zu erkennen
Loriot	(4.2) (5.1)	Kommunikative Kompetenz, Beziehungskompetenz	x	Die Sketches von Victor von Bülow (Loriot) eignen sich hervorragend zur Illustration von Kommunikationsabläufen in der Beziehung
Nicht-Zuhören	(2.5) (4.1)	Emotionale Kompetenz, Kommunikative Kompetenz	2	Eine Person erzählt ein fröhliches Ereignis, die zuhörende Person zeigt keine Regung, hält aber Augenkontakt – wichtig: Es muss ein fröhliches Ereignis sein, sonst ist das Nicht-Zuhören unerträglich. (R. Meyer)
Malen	(1.1) (2.1)	Entwicklungscompetenz, Emotionale Kompetenz	x	Mit Pinsel und Farbe arbeiten, kann ein gemeinsames Bild sein oder ein persönliches, frei aus Collagen erstellt, die einzige Person, die interpretieren darf, ist die Zeichnende/Malende
Mindmapping	(3.3)	Wirkungskompetenz	x	Visuelle Darstellung eines Themengebietes in Ästen und mit Symbolen, eignet sich für die Ideensammlung, die Strukturierung, den Entwurf eines Vortrags, zum Protokollieren, zum Repetieren; flexibler zu ergänzen als Listen oder hierarchische Strukturen
Moderationshandwerk üben	(3.3)	Wirkungskompetenz	x	Anpinnen, schön schreiben, anordnen üben. Gestaltungselemente kennenlernen; Sortierung und Anordnung der Beiträge auf Karten üben
Montagsmaler	(3.3)	Wirkungskompetenz	x	Eine Person zeichnet für alle sichtbar Stück für Stück einen Begriff – die andern erraten, worum es sich handelt – zum spielerischen

Methoden	Kompetenz- raster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
				Einüben vom Vornestehen und Zeichnen
Nähe- und Distanzübung	(2.3) (5.1)	Emotionale Kompetenz, Beziehungskompetenz	2	Zwei Personen stehen sich mit ein paar Metern Abstand gegenüber, A geht sehr langsam auf B (stillstehend) zu, bis B ein Handzeichen gibt, dass es jetzt nahe genug ist
Nonverbaler Ausdruck	(3.,2) (3.3) (3.4) (3.5) (5.1)	Wirkungskompetenz, Beziehungskompetenz	x	Der nonverbale Ausdruck kann geübt werden mit Pantomimen und Ratespielen (stummes Beruferaten, Tiere oder Gefühle erraten)
Paararbeit	(1.5)	Entwicklungskompetenz	2	Paar- oder Partnerarbeiten haben den Vorteil, dass auch sehr persönliche und private Dinge angesprochen werden können – andererseits besteht die Gefahr, dass eine Person zu sehr dominiert
Partnerarbeiten	(1.2) (2.2) (4.5)	Entwicklungskompetenz	2	
Planung erstellen	(1.3)	Entwicklungskompetenz	1	Eine Planung erstellen mit Zielen, einzelnen Handlungsschritten, Terminen und Meilensteinen
Planspiele	(5.2) (5.5)	Beziehungskompetenz	15-30	Verteilte Rollen in einem Spiel, dessen Entwicklung immer wieder Entscheidungen und Positionsbezug erfordert; es handelt sich üblicherweise um die Simulation einer alltäglichen Situation

Methoden	Kompetenz-raster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
Podium	(3.5)	Wirkungskompetenz	x	Podiumsdiskussion: Mehrere Exponenten diskutieren stellvertretend vor der Zuhörerschaft
Präsentationen	(3.1) (3.2) (3.3)	Wirkungskompetenz	1, x	Einzelne oder Arbeitsgruppen präsentieren ihre Arbeitsergebnisse vor der gesamten Gruppe oder vor der Halbgruppe; zur Präsentation gehören die Sprache, die Stimme, die Gestik, die Visualisierung des Gesagten und der Aufbau der Präsentation
Proben	(3.2)	Wirkungskompetenz		Auftritte vor Publikum, Präsentationen und speziell schwierige Verhaltensweisen werden in geschütztem Rahmen erprobt
Projekte	(6.3)	Gruppenkompetenz	x	Ein Projekt ist eine hinreichend komplexe Aufgabenstellung, an der mehrere Personen gleichzeitig und koordiniert arbeiten
Projektunterricht	(5.5)	Beziehungskompetenz	x	Projekte werden arbeitsteilig erarbeitet; sie haben ein Produkt zum Ziel, das danach einer grösseren Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird
Reflexion	(1.5) (2.1) (2.3) (5.1)	Entwicklungskompetenz, Emotionale Kompetenz	1	Reflexive Methoden sind u.a.: Tagebuch oder Lernjournal führen, Prozesse auswerten, Ziele überprüfen, das Wichtigste zusammenfassen, ein Bild malen, ein Symbol finden
Rollenspiel	(1.3) (2.1) (2.2) (2.3) (3.1) (3.2) (3.4) (3.5) (4.2) (4.4) (4.5) (5.1) (5.2) (5.5) (6.4)	Alle Soft Skills	3-7	In Rollenspielen nehmen die Akteure vorgeschriebene Rollen ein, Beobachter/-innen beobachten das Spielgeschehen und geben Feedback Ablauf: Rolleneinweisung, Spiel, Rückmeldung der Akteure, Rückmeldung der Beobachtenden, aus der Rolle entlassen

Methoden	Kompetenzraster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
Satzanfänge	(1.1) (2.1) (2.4)	Entwicklungscompetenz, Emotionale Kompetenz	x	Angefangene Sätze vervollständigen, z.B. «am Wichtigsten ist mir... », «an mir gefällt mir...», «das Leben ist ...» etc.
Selbstreflexive Methoden	(2.5) (4.5) (5.1)	Emotionale Kompetenz, Kommunikative Kompetenz, Beziehungskompetenz	1	Selbstreflexive Methoden sind u.a.: Tagebuch oder Lernjournal führen, Arbeit an der eigenen Biografie, Malen oder Geschichten schreiben, Bilder interpretieren, Gegenstände oder Bilder aussuchen
Selbsteinschätzung mit Fremdeinschätzung abgleichen über Feedback	(2.5) (5.1)	Emotionale Kompetenz, Beziehungskompetenz	x	Kompetenzprofil für sich selbst ausfüllen und dann mit der Einschätzung anderer vergleichen und diskutieren
Selbstgesteuertes Lernen	(5.5)	Beziehungskompetenz	x	Die Lernenden bestimmen selbst über die Lernschritte und die Lernorganisation; sie müssen sich dabei mit den andern abstimmen und gegenseitig unterstützen
Sich selbst auf einer Skala einstufen	(1.2)	Entwicklungscompetenz	1	Verhaltensweisen oder Wissen wird mit einer Punktzahl bewertet
Simulationen	(5.2)	Beziehungskompetenz	x	Wie Planspiele, häufig mit Software-Unterstützung
Soll-Profil aus den Anforderungen herauschälen	(1.3)	Entwicklungscompetenz	1	Aus Anforderungsprofilen oder Stellenbeschreibungen wird ein ideales Profil abgeleitet; daraus werden die Lernziele bestimmt

Methoden	Kompetenz- raster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
Soziometrische Aufstellungen	(6.1)	Gruppenkompetenz	x	Die Gruppemitglieder stellen sich im Raum so auf, dass die Beziehungen untereinander sichtbar werden. (Ursprünglich J.L.Moreno)
Spiele	(6.2)	Gruppenkompetenz	x	Viele Spiele oder spielerische Abwandlungen eignen sich, um den Gruppenzusammenhalt zu stärken (z.B. Wettbewerbe, Geschicklichkeitsspiele, knifflige Aufgaben)
Spontanreferate	(3.3)	Wirkungskompetenz	1	Kurzreferat ohne lange Vorbereitungszeit
Stimmungsbarometer	(1.1) (2.1) (2.4) (6.5)	Entwicklungscompetenz, Emotionale Kompetenz, Gruppenkompetenz	x	Alle Beteiligten tragen auf einer Stimmungsskala (Smileys, Wetter, Temperatur etc.) ihre Wertung ein (Klebspunkt, Markierung etc.)
Stummes Gespräch	(3.5) (6.5)	Wirkungskompetenz, Gruppenkompetenz	x	Auf einem grossen Blatt darf notiert und gezeichnet und gegenseitig kommentiert werden – Reden ist verboten
Symbolische Darstellungen	(1.1) (2.1) (2.4) (5.1)	Entwicklungscompetenz, Emotionale Kompetenz, Beziehungskompetenz	1, x	Für einen Sachverhalt, ein Gefühl oder eine Beziehung wird ein Symbol entwickelt; die Symbole können auch in der Natur oder in Bildern gesucht und gefunden werden
Szenisch darstellen	(3.2) (3.4)	Wirkungskompetenz	3-5	Ein Sachverhalt, ein Gefühl oder eine Beziehung wird in einer Szene gespielt (stumm oder mit Worten)
Tagebücher	(1.2) (2.1) (2.2) (2.3) (3.1)	Entwicklungscompetenz, Emotionale Kompetenz, Wirkungskompetenz	1	Privates, persönliches Festhalten von subjektiven Bewertungen und Erlebnissen – gilt als eine der effektivsten Methoden der Persönlichkeitsentwicklung

Methoden	Kompetenz- raster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
Telefonspiel	(4.1)	Kommunikative Kompetenz	x	Es wird eine lange Personenkette gebildet, die erste Person flüstert der Nächsten einen Satz ins Ohr, dieser Satz wird flüsternd der nächsten Person weitergegeben bis zum Ende der Kette
Test	(1.3)	Entwicklungs-kompetenz	1	Standardisierte Überprüfung des Wissens oder der Fertigkeiten
Vereinbarung	(1.3) (6.3)	Entwicklungs-kompetenz, Gruppenkompetenz	2, x	Gemeinsame Entscheidung, ein Ziel oder eine Vorgehensweise verbindlich für alle Beteiligten zu machen
Verhandlungsübungen	(4.4) (5.1)	Kommunikative Kompetenz, Beziehungskompetenz	x	Spielerische Vorgehensweisen, um Verhandeln und Diskussion zu üben
Video analysieren	(3.4)	Wirkungskompetenz	1	Videoaufnahmen von sich selbst geben Aufschluss über die eigene Wirkung
Werkstattunterricht	(5.5)	Beziehungskompetenz	x	An verschiedenen Werkstattposten werden unterschiedliche Aufgaben gestellt, die gelöst werden müssen oder können
Werteübung	(2.4)	Emotionale Kompetenz	1	Aus einer langen Liste von Werten wie Freiheit, Familiensinn, Tradition, Gerechtigkeit etc. müssen zuerst die wichtigsten fünf, dann die allerwichtigste herausgesucht werden
World café	(1.1)	Entwicklungs-kompetenz	20-50	An mehreren Tischen werden unterschiedliche Themen diskutiert und die Ergebnisse auf dem Tischtuch festgehalten – in regelmässigen Zeitabständen werden die Tische gewechselt

Methoden	Kompetenzraster	Kompetenz	Anzahl TN, GA	Umschreibung
Worte für Gefühle	(2.1) (2.4) (3.2) (5.1)	Emotionale Kompetenz, Wirkungskompetenz, Beziehungskompetenz	1,x	Es werden möglichst viele Worte für verschiedene Gefühlsnuancen gefunden und ausgetauscht
Zeichnen nach Anweisung	(4.1) (4.2)	Kommunikative Kompetenz	2	Zwei Personen sitzen Rücken an Rücken, A gibt nach einer Vorlage (die B nicht sieht) Strich für Strich die Anweisung, ein Bild zu zeichnen; am Ende wird die Vorlage mit der Zeichnung verglichen
Zuhörübungen	(4.2) (5.1)	Kommunikative Kompetenz, Beziehungskompetenz	2	Nicht-Zuhören: A erzählt ein positives Erlebnis, B sitzt zugewandt, verzieht aber keine Miene und sagt kein Wort Spiegeln: A erzählt, B wiederholt Satz für Satz (Du hast...) Paraphrasieren: A erzählt, B umschreibt das kognitiv Gehörte Aktiv Zuhören: A erzählt, B umschreibt das im Gespräch Gehörte, Gesehene und Empfundene mit eigenen Worten und gibt auch seinen eigenen Empfindungen Ausdruck (C. Rogers)

Anmerkungen:

Die Zahlen in der Spalte Kompetenzraster beziehen sich auf die Nummerierung im Buch Soft Skills fördern – Strukturiert Persönlichkeit entwickeln von Ruth Meyer

Der Begriff in der Spalte Kompetenz bezieht sich auf eines der Kapitelüberschriften des Buches

In der Spalte Anzahl TN, GA bedeutet x eine beliebige Anzahl, GA bedeutet Gruppenarbeit