

Kommunikations-

Trainingsübung Null-B

- NAME:** TR 0-B. Jemanden anschauen.
- ZWECK:** Die Fertigkeit zu erwerben, ruhig sitzen und jemanden entspannt anschauen zu können.
- ÜBUNG:** Sie haben die Augen offen, sitzen aufrecht auf einem Stuhl mit gerader Rückenlehne und schauen jemanden an, der Ihnen gegenüber sitzt. Üben Sie dies, bis keinerlei Zucken, Zurückweichen oder andere Erscheinung mehr vorhanden ist oder unterdrückt¹ werden muß. Alles, was sich einschaltet, wird sich „erschöpfen“ bzw. beim Fortsetzen der Übung schließlich „flach“ werden. Machen Sie mit der Übung so lange weiter, bis das Endphänomen erreicht ist.
- COACHEN²:** Geben Sie für jede nichtoptimale Bewegung oder Erscheinung einen *Flunk*³. Daraufhin wird neu begonnen.

1. **unterdrücken:** daran hindern, erkannt oder gesehen zu werden.

2. **coachen:** (von engl. *coach*, Trainer) In Trainingsübungen wird der eine der beiden Partner zum *Coach* und der andere zum Studenten. Der Coach hilft durch seine Aktionen dem Studenten, den Zweck der Übung zu erreichen. Er coacht auf eine Art und Weise, die wirklichen Situationen so gut wie möglich entspricht, und mit der Absicht, dem Studenten zu helfen. Er hält sich genau an die zu der Übung gehörigen Materialien, um den Studenten da hindurchzubringen. Wenn das erreicht ist, werden die Rollen umgekehrt – der Student wird nun zum Coach, und der Coach wird zum Studenten.

3. **flunk:** (von engl. *flunk*, Nichtbestehen, Versagen) einem Studenten anzuzeigen, daß er einen Fehler gemacht hat oder darin versagt hat, die gelernten Materialien anzuwenden. Bei TRs, wenn der Student etwas anderes macht, als in der Übung verlangt wird, oder es unterläßt, einen Teil der Übung zu machen, dann sagt sein Studierpartner „flunk“, sagt ihm, was der Fehler war und beginnt wieder mit der Übung.