



Spotlight: Wie Kommunikation gelingt

Kreisjugendring Nordfriesland · 27.08.2026

Referierend: Michael Kiehl & Najomi Eberhardt

HERZLICH WILLKOMMEN

Programm des Tages

- 1. Begrüßung und Vorstellung 16.30 – 16.35 Uhr
- 2. Was ist Kommunikation? 16.35 – 16.40 Uhr
- 3. Problemorientierung vs. Lösungsorientierung 16.40 – 16.45 Uhr
- 4. Die Frage der Perspektive 16.45 – 16.50 Uhr
- 5. Praxisübung: Fallbeispiele 16.50 – 16.55 Uhr
- 6. Die Hüte von de Bono 16.55 – 17.05 Uhr
- 7. Praxisübung: Fallbeispiele 17.05 – 17.25 Uhr
- 8. Abrundung und Feedback 17.25 – 17.30 Uhr



Was ist Kommunikation?

- „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawick)
- Alles ist Kommunikation (verbal, nonverbal)
- **Die Frage ist:** Wie können wir Kommunikation gezielt einsetzen?

Problemorientierung versus Lösungsorientierung

- **Problemorientierung:** „*Was ist alles schiefgelaufen?*“
- Blick zurück: Ursachen, Fehler, Schuld.
- Fokus auf Hindernisse und Defizite.
- Gefahr: „*Feststecken*“ im Problem.
- **Lösungsorientierung:** „*Was ist möglich und was geht jetzt?*“
- Blick nach vorn: Chancen, Ressourcen, nächste Schritte.
- Fokus auf Stärken, Ideen und Handlungsfähigkeit.
- Ziel: Veränderung gestalten statt Probleme beklagen.

Warum wir oft nur das sehen, was **nicht** funktioniert

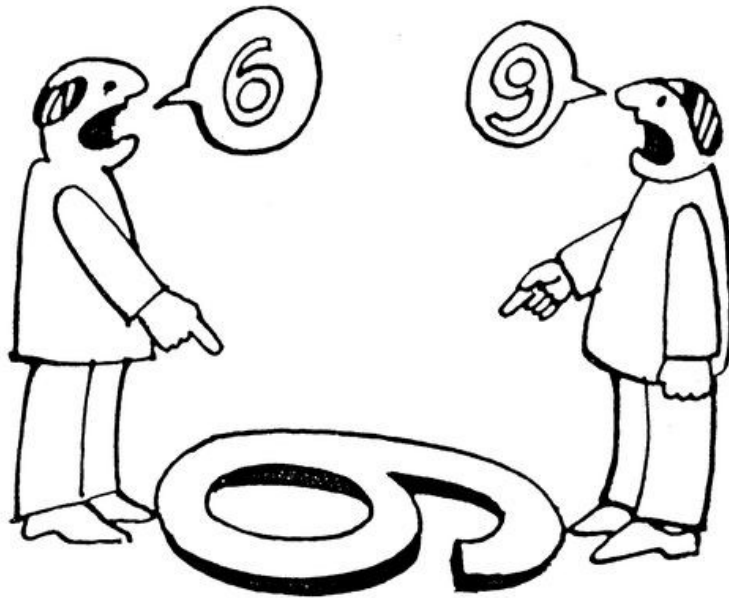
- **Kultur der Fehlervermeidung:**
 - In Deutschland liegt der Fokus häufig auf Fehlern und Mängeln.
 - Schon in Schule und Ausbildung wird Kritik oft stärker betont als Lob.
- **Problemfokus in Alltag und Arbeit:**
 - Menschen achten stärker auf Risiken, Defizite und Hindernisse.
 - „Was schiefgehen könnte“ wird automatisch priorisiert.
- **Folgen für Motivation und Kreativität:**
 - Energie wird auf Probleme gebunden statt auf Lösungen.
- **Lebenszufriedenheit: Platz 17 von 22 Ländern.**
- Quelle: <https://www.welt.de/gesundheit/article256039938/So-gluecklich-sind-die-Deutschen-im-Vergleich-mit-anderen-Nationen.html>

Was Aufmerksamkeit erhält, das erhält Energie. –

Und was Energie erhält, das wächst. (Appreciative Inquiry)



Alles ist eine Frage der Perspektive (verhandelbar):



Quelle: <https://leveragepoints.org/2017/10/31/alles-eine-frage-der-perspektive/>

Fallbeispiel: „*Handyverbot im Jugendzentrum*“

- Ein Teilnehmender beschwert sich darüber, dass Handys nicht erlaubt sind. Die Gruppenleitung verweist auf die Hausordnung.
- **TN-Perspektive:**
- *„Ich will meine Eltern kontaktieren / Musik hören / chillen.“*
- **Leitungsperspektive:**
- *„Wir wollen Fokus/ weniger Ablenkung/ Sicherheit.“*
- **Übung:** Bitte übernimmt eine Perspektive und argumentiert – danach ein kurzer Rollentausch.

Fallbeispiel: „Der Podcast zur Nacht“

- Eine Person fühlt sich auf einem Zeltlager durch die Lautstärke im Zelt gestört, die andere sagt: „*Ich bin halt so, ich brauche das zum Einschlafen.*“
- **Person A:** Ruhebedürfnis, Reizüberflutung.
- **Person B:** Persönliches Wohlbefinden, eigene Rituale.
- **Übung:** Bitte überlegt, was jede Seite braucht und verhandelt Lösungsmöglichkeiten.

Kommunikationstheorie: Verstehen wir einander?

- Die Hüte von de Bono von Erik Bosch.
- Sechs Arten des Denkens (und der Wahrnehmung) = 6 Farben.
- Jeder Mensch hat alle sechs Farben in sich.
- Der eine Mensch hat mehr von der einen Farbe und der andere mehr von einer anderen Farbe in sich.
- Hüte können gezielt „*gewechselt*“ werden.
- Bewusstsein um die Farben ermöglicht gegenseitiges Verstehen.

Der rote Hut

- Emotionen im Mittelpunkt.
- Spontane Gefühlsausdrücke, Eindrücke, Reaktionen.
- Beispiele: Zweifel, Zorn, Lachen, Ernst.
- Qualität: Authentizität, Verbindung, Nahbarkeit.
- Risiko: Zu starke emotionale Reaktionen können andere überfordern.
- Bewusstheit fördert Dosierung und gegenseitige Verständigung.

Der schwarze Hut

- Kritik & Realitätsprüfung.
- Fokussiert auf Risiken, Grenzen, Einwände.
- Beispiele: „*Das geht nicht*“, „*Das kostet zu viel*“.
- Qualität: Schutz, Sicherheitsdenken, Realismus.
- Risiko: Dauer-Negativblick, Blockadehaltung.
- Wichtig: Kritisches Denken braucht Raum, aber dosiert.

Der weiße Hut

- Fakten & Objektivität.
- Sammelt Informationen, stellt sachliche Fragen.
- Beispiele: „*Wie oft? Wann genau? Was ist belegt?*“
- Qualität: Klarheit, Nüchternheit, Struktur.
- Risiko: Gefühlsferne, Kälte, zu viel Rationalität.
- Weiß bringt Ordnung in Diskussionen.

Der gelbe Hut

- Optimismus & Chancensblick.
- Sucht Möglichkeiten, sieht Potenziale.
- Beispiele: „*Das wird schon*“, „*Wir finden eine Lösung*“.
- Qualität: Motivation, Zuversicht, positives Denken.
- Risiko: Naivität, Realitätsverlust.
- Kontrast & Ergänzung: Mit Schwarz kombinieren fördert Balance.

Der grüne Hut

- Kreativität & Wachstum.
- Entwickelt neue Ideen, kreative Lösungen.
- Beispiele: „Stützräder? Tandem? Schritt-für-Schritt?“
- Qualität: Innovation, Flexibilität, Visionen.
- Risiko: Träumerei, Realitätsferne.
- Hilfreich: Träume mit Fakten verbinden (Weiß).

Der blaue Hut

- Steuerung & Reflexion.
- Moderiert Prozesse, gibt Struktur, stellt Fragen.
- Beispiel: „*Welche Perspektiven fehlen noch?*“
- Qualität: Coaching, Meta-Ebene, Teamleitung.
- Ziel: Jede Farbe (Qualität) bekommt ihren Platz.
- Wichtig für Teamkultur & Inklusion.
- **Übung:** Perspektivwechsel mit den Hüten von de Bono üben.

Fallbeispiel: „Das Chaos im Jugendtreff“

- Die Küche ist verdreckt, Materialien liegen herum, einige Regeln wurden ignoriert.
- **Lisa (24, Jugendleitung):** „Alter, ich habe extra alles vorbereitet, und jetzt sieht’s hier aus wie auf’m Schlachtfeld! Ich reiß’ mir den Arsch auf und es interessiert niemanden?!“
- **Jonas (28, Sozialpädagoge):** „Ich hab die Situation im Blick. Heute waren 18 Jugendliche hier, obwohl nur 12 angemeldet waren. Nach Plan warst du heute gar nicht für den Raum zuständig. Außerdem wurde das Regelplakat gestern aktualisiert – es hängt am Kühlschrank. Einige haben’s wohl einfach nicht gelesen.“
- **Lisa:** „Ach so, na dann ist ja alles geklärt! Super! Weil’s im Plan steht, bin ich also nicht genervt?! Jonas, ich brauche jetzt keine Zahlen – ich brauch’ Unterstützung! Ich stehe hier allein mit dem Mist! Immer nur Listen und Pläne – aber keiner packt mit an!“
- **Jonas:** „Ich versuche dir doch gerade zu erklären, woran es liegt.“
- **Lisa:** „Nein! Du erklärst mir, warum ich mich nicht aufregen soll. Und genau das bringt mich auf die Palme!“

Fallbeispiel: „Planungstreffen für einen Aktionstag zum Thema Kinderrechte“

- **Mara:** „Ich sag’s euch: Das wird nichts. Wenn das Wetter kippt und wir keine Ersatzlocation haben, geht nix mehr. Und wir haben keine festen Zusagen von den Ehrenamtlichen. Das ist total riskant.“
- **Timo:** „Ach Mara, das wird schon! Mal nicht gleich in Panik verfallen!“
- **Mara:** „Timo, du machst es dir echt zu einfach! Es geht hier um Verantwortung! Wir können nicht einfach hoffen, dass alles gut wird!“
- **Timo:** „Und du siehst immer nur das Schlechte! Du ziehst die Stimmung runter, bevor wir überhaupt loslegen! Kein Wunder, dass niemand Bock hat, mit dir was zu planen.“
- **Mara:** „Weil ich realistisch bin! Ich hab keine Lust mehr, ständig die Einzige zu sein, die Risiken anspricht, während du in deiner Gute-Laune-Wolke sitzt und alles verdrängst!“
- **Timo:** „Und ich hab keine Lust, ständig gegen deine Schwarzmalerei anzukämpfen. Du solltest überlegen, ob du überhaupt Teil dieses Projekts sein willst.“

Fallbeispiel: „Jugendfreizeit auf der Kippe“

- Eine Jugendgruppe plant seit Monaten eine fünftägige Freizeit in den Sommerferien. Doch drei Wochen vorher gibt es Probleme:
- Zwei Teamer:innen haben abgesagt.
- Der Bus ist teurer geworden als geplant.
- Der Gruppenraum im Zielort ist plötzlich doppelt belegt.
- Es ist unklar, ob genug Teilnehmende verbindlich mitkommen.
- Die Gruppe trifft sich kurzfristig, um zu beraten, **ob die Freizeit stattfinden kann und wenn ja, wie.**

Alle Farben zählen

- Jede Farbe ist eine Qualität, keine ist „besser“ als die andere.
- Menschen tragen alle Farben in sich, unterschiedlich stark.
- Ziel ist, die Farben zu verstehen, zu dosieren und wertzuschätzen.
- Gute Teams nutzen die Vielfalt der Farbpalette bewusst.
- **Nicht gegeneinander denken, sondern gemeinsam in verschiedene Richtungen denken.**
- **Übung:** Bitte notiert kurz für euch, welche Farben bei euch ausgeprägt sind. Ist es unterschiedlich? Zuhause? In der Schule/ Im Beruf? Bei Freunden oder Freundinnen?

Bitte bewertet die Veranstaltung unter:



Vielen Dank für heute!