

Dr. Louise Peacock - Improvisationsworkshop

Ziele des Improvisationsworkshops:

Dieser Workshop soll die Teilnehmer:innen ermutigen sich darin zu üben, spontaner und anpassungsfähiger zu sein. Die Entwicklung von Spontaneität und Anpassungsfähigkeit trägt zur Steigerung der Kreativität bei. Die Übungen helfen den Teilnehmer:innen auch ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.

Lernergebnisse:

Entwicklung von Fähigkeiten, die eine schnelle Problemlösung und kritisches Denken ermöglichen

Zu überlegen, wie wir miteinander arbeiten und wie wir aus der gegenseitigen Beobachtung lernen können

Entwicklung von Fähigkeiten zur Spontaneität, die wiederum Anpassungsfähigkeit ermöglicht

Benötigte Materialien:

10 Zettel mit den Nummern 1 - 10

Tisch und Stühle

Zeit	Tätigkeit	Detaillierte Anleitungen (diese Aktivität wird auch durch Schülervideos unterstützt)
15 Min.	<p>Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none">• Einführung in den Zweck der Sitzung• Non-Touch-Tag (anwesend sein)	<p>Konzentrieren Sie sich darauf kreativ, anpassungsfähig und spontan zu sein. Fehler spielen keine Rolle, probieren Sie einfach alles aus, auch wenn es sich ungewohnt anfühlt.</p> <p>Non-Touch-Tag</p> <p>Die Teilnehmer:innen verteilen sich auf dem zur Verfügung stehenden Platz und gehen herum. Das Spiel findet im Schrittempo statt. Niemand sollte rennen. Eine Person ist "Es" oder "der:die Verfolger:in". Der:die Verfolger:in versucht, eine:n andere:n Spieler:in zu fangen, indem er:sie mit ausgestrecktem Arm auf jemanden zugeht. Es sollte sehr deutlich sein welche:r Spieler:in angezielt wird. Der:die verfolgte Spieler:in rettet sich, indem er:sie den Namen eines anderen Spielers oder einer anderen Spielerin ruft. Er:sie kann weder</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Aufwärmen: 4 in einer Reihe <ul style="list-style-type: none"> ○ Augenkontakt/ Wahrnehmung 	<p>seinen eigenen Namen noch den der Person, die ihn:sie verfolgt, nennen. Der:die Spieler:in, dessen Name gerufen wird, ist dann der:die Verfolger:in. Wenn der:die Verfolger:in sein Ziel berührt, wird das Ziel zum:zur Verfolger:in.</p> <p>4 in einer Reihe Vier Teilnehmer:innen stehen in einer Reihe vor dem Publikum.</p> <p>Alle vier wenden sich vom Publikum ab.</p> <p>Das Ziel ist es, dass immer eine Person das Publikum anschaut. Nie mehr und nie weniger als eine Person.</p> <p>Ein:e Teilnehmer:in, der:die dem Publikum zugewandt ist, kann eine Änderung erzwingen, indem er:sie sich abwendet.</p> <p>Ein:e Teilnehmer:in, der:die abgewendet ist, kann eine Veränderung auslösen, indem er:sie sich dem Publikum zuwendet.</p> <p>Alle Teilnehmer:innen müssen einander aufmerksam zuhören und ihr peripheres Blickfeld nutzen.</p>
<p>35 Min.</p> <p>10 Min.</p> <p>10 Min.</p>	<p>Aktivität 1: Anpassungsfähigkeit/Spontaneität</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Spiegelung der Körperlichkeit A führt dann zu B ● Weitergabe der Führung 	<p>Physikalität spiegeln Geben Sie sich zu zweit die Namen A und B. A führt und B folgt für den ersten Teil der Übung. Experimentieren Sie mit Bewegungen und Gesten, die Ihr:e Partner:in so gut wie möglich nachahmen kann. Nach ein paar Minuten tauschen Sie die Rollen und überlassen B die Führung.</p> <p>Wenn Sie alleine arbeiten, finden Sie hier einige Videoanleitungen, denen Sie folgen können.</p> <p>Weitergabe der Führungsrolle Führen Sie die gleiche Übung noch einmal durch, aber anstatt anzuhalten und die Führung auszutauschen, versuchen Sie, sie zwischen Ihnen weiterzugeben, ohne darüber zu sprechen.</p>

<p>10 Min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kreisaktion - Kopieren der Aktion → Ändern der Aktion So ähnlich wie möglich halten So unterschiedlich wie möglich halten 	<p>Kreis Aktion Stellen Sie sich in einen Kreis. Eine Person macht eine Geste und ein Geräusch. Die nächste Person macht sie nach und tauscht sie gegen eine eigene Geste und ein eigenes Geräusch aus. So geht es im Kreis weiter, wiederholt sich und ändert sich dann. Gehen Sie mehrmals um den Kreis herum und ermutigen Sie die Leute jedes Mal etwas abenteuerlicher zu sein.</p> <p>Wenn Sie alleine arbeiten, können Sie sich ein Video ansehen. Sie können dann selbst versuchen eine Kette von Gesten und Geräuschen zu erstellen, die sich ständig verändern.</p> <p>Eine Reihe von Videoaufforderungen für die Änderung der Handlung (wenn sie alleine arbeiten) Kann eine Spiegelungsaufforderung enthalten.</p>
<p>5 Min.</p>	<p>Diskussion</p>	<p>Vorgeschlagene Fragen: Was haben Sie bei diesen Übungen gelernt? Welche Dinge waren für Sie einfach zu tun? Welche waren eine Herausforderung?</p>
<p>35 Min.</p> <p>10 Min.</p>	<p>Status</p> <p>Körpersprache Gesichtsausdruck Töne der Stimme Sprachregister</p>	<p>Status besprechen Sprechen Sie darüber, was Status ist und wie sich der Status, den wir haben, von Situation zu Situation ändern kann. Zum Beispiel können wir zu Hause einen anderen Status haben als bei der Arbeit oder in der Schule. Diskutieren Sie, wie wir unseren Status durch Körpersprache, Gesichtsausdruck, Tonfall und Sprachwahl demonstrieren können. Bitten Sie die Teilnehmer:innen über Zeiten zu sprechen, in denen diese einen hohen oder einen niedrigen Status hatten.</p>
<p>15 Min.</p>	<p>Eintreten und sagen, dass es mir leid tut, dass ich zu spät bin</p>	<p>Es ist hilfreich, einige Zettel mit einer Zahl von 1 bis 10 darauf zu haben. Erklären Sie, dass 10 für einen hohen Status und großes Selbstvertrauen steht. 1 ist ein</p>

<p>10 Min.</p>	<p>Statusstufen 1 - 10</p> <p>Rollenspiel - Eintritt in ein Vorstellungsgespräch. Wie können Sie Ihr äußeres Erscheinungsbild beeinflussen?</p>	<p>sehr niedriger Status, also nervös und wenig selbstbewusst. Wenn ihr zwei Stühle und einen Tisch im Raum habt, ist das auch nützlich.</p> <p>Zeigen Sie abwechselnd einem Teilnehmer oder einer Teilnehmerin eine Zahl, ohne dass der Rest der Gruppe sie sehen kann. Der:die Teilnehmer:in geht hinaus, kommt wieder herein, setzt sich hin und sagt: "Tut mir leid, dass ich zu spät bin". Sie versuchen dies in Übereinstimmung mit der Nummer zu tun, die ihnen gezeigt wurde.</p> <p>Lassen Sie das Publikum versuchen zu erraten, welche Zahl sie gespielt haben. Was haben Sie gelesen und interpretiert, um eine Entscheidung zu treffen?</p> <p>Sprechen Sie darüber, welchen Status Sie sich in einem Arbeitsumfeld oder bei einem Vorstellungsgespräch wünschen würden.</p> <p>Besprechen Sie die Grenzen des Status. Zum Beispiel sollte ein:e Student:in keine 10 gegen eine:n Schulleiter:in abziehen.</p> <p>Rollenspiel zu einem Vorstellungsgespräch Stellen Sie den Tisch und die Stühle auf. Eine Person soll als Interviewer:in fungieren und die Fragen verwenden. Lassen Sie die andere Person eintreten.</p> <p>Üben Sie den Raum zu betreten und den:die Gesprächspartner:in zu begrüßen.</p> <p>Diese Übung kann mehrmals durchgeführt werden und die Zuhörer:innen können kommentieren, wie selbstbewusst Sie aufgetreten sind und Vorschläge machen, wie Sie ihr Verhalten anpassen können.</p> <p>Wenn Sie mit einer großen Gruppe arbeiten, kann es sein, dass Sie mehr Zeit für diese Übung benötigen, damit alle zu Wort kommen.</p>
----------------	---	---

35 Min.	Interview Improvisation	Interview Improvisation Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen offene Fragen zu stellen, die nicht mit einem einfachen Ja oder Nein beantwortet werden können.
10 Min.	Entwicklung von Fragen	Erarbeiten Sie in Zweiergruppen zwei Fragen, die in einem Bewerbungsgespräch für einen Kurs gestellt werden könnten und zwei, die in einem Bewerbungsgespräch für eine Stelle gestellt werden könnten. Zurück in der Gruppe brauchen Sie vier Freiwillige. Zwei für einen Kurs, zwei für einen Job.
15 Min.	Interview Improvisation (mehrere Male)	Improvisieren Sie das Gespräch und greifen Sie dabei auf alles zurück, was Sie in der Sitzung gemacht haben.
10 Min.	Diskussion	Diskutieren Sie, was das Publikum gesehen hat und wie sich die Teilnehmer:innen gefühlt haben. Den Teilnehmenden kann die Möglichkeit gegeben werden, es noch einmal zu versuchen.

Weitere Ressourcen

Videos zum Anschauen:

Top-Interview-Tipps:

https://www.google.com/search?q=How+to+do+a+good+interview&rlz=1C1CHBF_de-GBGB920GB920&sxsrf=AJOqlzXWEwCf2w78iRY2EcLbBBGLq28I2A:1677581256026&source=lnms&tbm=vid&sa=X&ved=2ahUKEwi1puOWhbj9AhXyolwKHfX5Cy8Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=616&dpr=1.5#fpstate=i ve&vld=cid:318c1b15,vid:HG68Ymazo18

Websites zum Anschauen:

Allgemeine Fragen: <https://hbr.org/2021/11/10-common-job-interview-questions-and-how-to-answer-them>

Tipps zum Vorstellungsgespräch: <https://nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/interview-advice/interview-advice>

Bücher zum Lesen:

Goodman, Katie. *Improvisation für den Geist: Ein kreativeres, spontaneres und mutigeres Leben mit den Mitteln der Improvisationskomik* (2008).

Katzman, Jeff und Dan O'Connor. *Life Unscripted: Using Improv Principles to Get Unstuck, Boost Confidence, and Transform Your Life*. (2018).