

# Dr. Louise Peacock - Stand Up Comedy Workshop (5)

## Ziele der Stand-up-Comedy-Session

In dieser Sitzung werden Techniken aus dem Stand-up-Comedy-Unterricht genutzt, um die Teilnehmenden zu ermutigen, Geschichten zu entwickeln, die auf ihrem Leben und ihren Erfahrungen basieren. Die Übungen ermutigen sie, eine klare Haltung zu den Dingen, die sie sagen, zu entwickeln, was ihnen hilft, ihr Selbstvertrauen und ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.

## Lernergebnisse

- Überlegen, wie wir aus unserem eigenen Leben und unseren Erfahrungen neue Informationen über uns selbst gewinnen können
- Entwicklung neuer Wege, um uns und unsere Identität zu fördern
- Überlegen, wie Lachen, Komik und das Reagieren auf ein Publikum unsere 4C-Fähigkeiten entwickeln

## 4C-Fähigkeiten

Kritisches Denken

Kreativität

Kommunikation

## Benötigte Materialien:

Stift

Papier

| Zeit    | Tätigkeit   | Zusätzliche Anweisungen  |
|---------|---|--|
| 20 Min. | <b>Aufwärmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung in den Zweck der Sitzung</li><li>• <b>Stellen Sie sich vor (in Zweiergruppen) und erzählen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin von einer einfachen Sache, die Ihnen heute Morgen passiert ist.</b></li></ul> | Die Teilnehmenden sollten aufstehen und sich ihrem Partner oder ihrer Partnerin vorstellen, als ob sie ihn:sie zum ersten Mal treffen würden. Sie können die Teilnehmenden auch bitten, sich der ganzen Gruppe vorzustellen, wenn Sie das möchten. |

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Erzählen Sie es jetzt noch einmal und verstärken Sie die Emotionen</b></li> <li>● <b>Was ist für Sie als Zuhörer:in der Unterschied?</b></li> </ul>   | Stellen Sie Fragen dazu, was sie interessant fanden und an welche Details sie sich besonders erinnern.  |
| 35 Min.<br>5 Min. | <p><b>Schimpfen und Toben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Schreiben Sie 5 Themen auf, zu denen Sie eine starke Meinung haben (lieben oder hassen)</li> <li>● Kann auch mit arbeitsbezogenen Themen durchgeführt werden: Herausforderungen/Erfahrungen/Dinge, die sie gerne tun oder Dinge, die sie hassen</li> </ul> | <p>Die fünf Themen können alles Mögliche sein, aber Sie können auch Vorschläge machen, z. B. Dinge, die sie ärgern, Hobbys, für die sie sich begeistern, Dinge, die sie gerne essen oder nicht.</p> <p>Dies sind nur weitere Beispiele für Ideen, die Sie geben könnten.</p>  |
| 5 Min.            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lesen Sie Ihre 5 Themen einem (anderen) Partner:in vor. Lassen Sie ihn:sie eine Thema auswählen</li> <li>● Tun Sie dasselbe für sie:ihn</li> <li>● 2 Minuten lang schimpfen</li> </ul>   | <p>Es ist in Ordnung, die Sprachaufzeichnung auf Ihrem Telefon zu aktivieren. Wenn die Ideen am Ende der 2 Minuten immer noch kommen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Wenn Sie nicht weiterkommen, wiederholen Sie das Thema laut. Das sollte Ihnen helfen, mehr zu sagen.</p>  |
| 15 Min.           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Schreiben Sie eine dreiminütige Rede zu einem Ihrer Themen. Telefon, Computer, Stift und Papier</b></li> <li>● <b>Teilen Sie Ihr Geschimpfe mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin</b></li> </ul>   | <p>Die Teilnehmenden sollten sich die Aufnahmen anhören und so viel wie möglich davon aufschreiben. Darauf aufbauend können sie dann einen Text verfassen, der etwa 3 Minuten dauern sollte.</p> <p>Wenn Sie möchten, können Sie jeden Einzelnen vor der ganzen Gruppe sprechen lassen. Das hängt davon ab, wie selbstbewusst Ihre Teilnehmenden sind und wie groß Ihre Gruppe ist.</p> |
| 10 Min.           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Diskussion in der gesamten Gruppe:</b></li> </ul>   | <p>Vorgeschlagene Fragen:<br/>Was haben Sie beim Schreiben entdeckt?<br/>Was haben Sie beim Zuhören entdeckt?</p>   |

|         |  |  |
|---------|--|--|
|         |  | <p>Zu beachtende Punkte:<br/>Die Bedeutung, die es für die Arbeit hat, wenn man in der Lage ist, auf interessante Art und Weise über seine Erfahrungen zu sprechen. Dies ist eine Übung im Aufbau von Inhalten und Übertreibungen, aber es schafft einen Prozess, durch den Meinungen und Haltungen entwickelt und verfeinert werden können.</p>   |
| 35 Min. | <p><b>Fragen, die zu Scherzen/schnellen Antworten anregen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Gruppen von 4 oder 5</li> <li>• Beantworten Sie offene Fragen (Was tun Sie gerne? Was tun Sie nicht gerne? Was ist das Schwierigste, was Sie je getan haben? Was ist Ihr Lieblingsessen/Sport/Team/Buch/Film? Worauf sind Sie am stolzesten?)</li> <li>• Beauftragen Sie jemanden Notizen zu machen, um alles festzuhalten, was die Leute zum Lachen bringt, was ihnen besonders wichtig erscheint.</li> <li>• Ermutigen Sie zu einer Diskussion darüber, wie diese Aktivität ablief.</li> </ul> | <p>Je nach Gruppe können Sie dies als ganze Gruppe, in Kleingruppen oder sogar in Paaren tun, wobei Paare eine Herausforderung für den Fragesteller darstellen.</p> <p>Nehmen Sie sich mindestens 10 Minuten Zeit für die Erstellung der Fragen, damit die Fragesteller:innen gut vorbereitet sind und die Fragen schnell beantworten können. Sie können im Laufe des Gesprächs weitere Fragen hinzufügen, wenn ihnen neue Dinge einfallen.</p> <p>Jede Person in der Gruppe sollte abwechselnd befragt werden. Je nach Gruppengröße können Sie 10 bis 20 Minuten für diesen Teil der Übung einplanen.</p> |
| 20 Min. | <p><b>Der Bearbeitungsprozess</b></p> <p>Nehmen Sie eines der Themen und entwickeln Sie es zu einem 300 Wörter langen Text. Nehmen Sie sich Zeit für die Wahl Ihrer Worte und denken Sie über Einstellungen und eine klare Meinung nach.</p> <p>Üben Sie das Erzählen dieser Geschichte. Erzählen Sie sie jemandem - holen Sie ihre Meinung ein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist das klar?</li> <li>• Sind alle wichtigen Details enthalten?</li> <li>• Ist es interessant?</li> </ul>   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Dies könnte etwas sein, das die Schüler:innen in eine Mappe aufnehmen, in einer Bewerbung verwenden oder zur Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch nutzen. |  |
|--|--|--|

## Weitere Ressourcen

### Webseiten

Stand-up-Comedy für öffentliche Auftritte: <https://colinjamesmethod.com/comedy-tips-improve-publicspeaking/>

Wie man einen Witz schreibt: <https://www.youtube.com/watch?v=itWxXyCfW5s>

Die Grundlagen des Aufstehens: <https://www.openingjoke.com/Stand-Up-Comedy-Writing.html>

### Bücher

Cavalli, Simon. *Wie man ein Stand-up-Comedian wird: The Beginners Guide Towards Becoming A Successful Stand-up Comedian*. 2013

Cooper, John. *Präsentieren Sie sich!: Ein illustrierter Leitfaden zum Sprechen in der Öffentlichkeit und zum Aufbau von Selbstvertrauen*. (2018)