

Improvisation - Einführung

Hallo. Mein Name ist Louise Peacock und ich bin Leiterin des Fachbereichs Schauspiel an der DeMontfort University in England. Im Rahmen des Kreativitätsprojekts habe ich einen Workshop über die Nutzung von Improvisationstechniken durchgeführt, um jungen Menschen bei der Entwicklung von Spontaneität und Anpassungsfähigkeit zu helfen, was sowohl für die Kommunikation als auch für die Kreativität hilfreich sein kann. Der Workshop war in drei Aktivitäten unterteilt, deren Videos unten zu sehen sind.

Improvisation - Aktivität Eins

Bei der ersten Übung geht es um Anpassungsfähigkeit und Spontaneität. Wenn Sie in einer Gruppe arbeiten, bilden Sie Paare. Nennen Sie sich A und B, wobei A zunächst der:die Anführende ist. A kann körperliche Gesten machen, die B versuchen muss, so genau wie möglich zu spiegeln. A führt, und B folgt. Wenn Sie das eine Weile ausprobiert haben, tauschen Sie die Rollen, so dass B der:die Anführende und A der:die Verfolgende wird. Der nächste Schritt dieser Übung besteht darin, dass Sie versuchen, die Führung zwischen Ihnen hin und her zu schieben, ohne darüber zu sprechen. Es geht einfach darum, zu erkennen, wann einer von Ihnen folgt und der:die andere führt, und wie Sie diese Rollen tauschen können. Der nächste Teil dieser Übung besteht darin, einen großen Kreis zu bilden. Eine Person macht eine Handlung oder Geste, die im Kreis herumgereicht wird, und jede Person kann wählen, ob sie die Handlung wiederholt oder abändert. Versuchen Sie als Gruppe, die Geste so oft wie möglich zu verändern und anzupassen.

Wenn Sie alleine arbeiten, müssen Sie zu den anderen Videos springen, die wir als Anregung für Sie bereitgestellt haben, um diese Art von Aktivitäten selbst durchzuführen.

Improvisation - Aktivität Zwei

Die zweite Übung in diesem Workshop konzentriert sich auf den Status, und wir können uns unter Status die Art und Weise vorstellen, wie wir auf andere Menschen wirken und ob sie denken, dass wir selbstbewusst oder nervös sind, ob wir einen Raum beherrschen oder ob wir schüchtern und unbehaglich wirken. Diese Übung soll Sie dazu bringen, über Ihren Status nachzudenken und die Art und Weise, wie Sie sich präsentieren, so anzupassen, dass Sie selbstbewusster erscheinen. Dazu gehören Dinge wie die Körpersprache, der Gesichtsausdruck, der Tonfall und der Einsatz von Gesten. Für die erste Übung wird ein Stuhl benötigt. Die Person, die die Übung durchführt, verlässt den Raum und kommt wieder herein, um den Satz "Es tut mir leid, dass ich zu spät bin" zu sagen, sobald sie den Stuhl erreicht hat. Sie verlassen also den Raum, gehen hinein, setzen sich und sagen "Es tut mir leid,

dass ich zu spät bin". Die Art und Weise, wie sie "Es tut mir leid, ich bin zu spät" sagen, hängt davon ab, welchen Status sie erhalten haben. Wenn jemand den Workshop leitet, kann er Karten mit den Nummern eins bis zehn haben. Zehn ist ein sehr hoher Status, super selbstbewusst und überhaupt nicht entschuldigend, und eins ist der absolut niedrigste Status, so nervös und entschuldigend für die Verspätung, dass man es kaum schafft, sich auf den Stuhl zu setzen. Führen Sie die Übung mit verschiedenen Status durch und sprechen Sie miteinander darüber, worauf Sie reagieren und wie Sie die Leute als selbstbewusst oder nicht selbstbewusst einschätzen.

Improvisation - Aktivität Drei

Der erste Schritt dieser Übung besteht darin, sich in Paare aufzuteilen und eine Liste mit Fragen zu erstellen, die in einem Vorstellungsgespräch gestellt werden könnten. Sie könnten zum Beispiel entscheiden, ob es sich um ein Vorstellungsgespräch für einen Ausbildungskurs oder für einen Job handelt. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um eine detaillierte Liste von Fragen zu erstellen. Sobald Sie eine Liste mit Fragen haben, gehen Sie zurück in die Hauptgruppe und wählen einige Freiwillige aus, die sowohl die Interviewer als auch die Interviewten spielen. Sie können diese Übung so oft wiederholen, wie Sie möchten, und dabei verschiedene Fragen beantworten und die Personen auf unterschiedliche Weise in Paare zusammenstellen. Auf jeden Fall haben Sie so die Möglichkeit zu üben, wie Sie sich in einer Interviewsituation verhalten können. Sie können über die Statusaktivität nachdenken, die Sie zuvor durchgeführt haben. Denken Sie also daran, wie Sie den Raum betreten. Denken Sie darüber nach, wie Sie auf dem Stuhl sitzen. Überlegen Sie, wie Sie mit der Person, die Sie befragt, Blickkontakt aufnehmen. Sie können dies so oft üben, wie Sie möchten, damit Sie sich immer sicherer fühlen, wie Sie sich in einem Vorstellungsgespräch verhalten würden. Wenn Sie alleine arbeiten, gibt es einige Videoaufforderungen mit Fragen, die Sie beantworten können, damit Sie üben können, ein Vorstellungsgespräch alleine zu führen.