

Microlearning-Sitzungen Aktivität

SOZIALES EINFÜHLUNGSVERMÖGEN

**CITIZENS**  **ACCELERATOR**

# Aktivität 1: In andere Schuhe schlüpfen

## Zielsetzung:

- Verbessern Sie das Verständnis der Teilnehmenden für soziales Einfühlungsvermögen durch erfahrungsbasiertes Lernen.
- Üben Sie sich im aktiven Zuhören und in der Übernahme von Perspektiven in einer kontrollierten, unterstützenden Umgebung.

## Benötigte Materialien:

- Schriftliche Szenarien oder Karten für Rollenspiele (eine pro Zweiergruppe)
- Notizblöcke und Stifte für die Teilnehmenden
- Timer oder Uhr zur Verfolgung der Aktivitätsdauer

## Dauer:

20 Minuten

## Beschreibung:

Bei dieser Aktivität leiten Sie die Teilnehmenden durch ein Rollenspiel, das sie in Szenarien eintauchen lässt, die soziales Einfühlungsvermögen erfordern. Jedes teilnehmende Paar kann sowohl die Rolle des Einfühlenden als auch die des Sprechers übernehmen.

## Einleitung (2 Minuten):

Führen Sie die Aktivität ein und betonen Sie die Bedeutung von sozialem Einfühlungsvermögen und dessen praktische Anwendung. Informieren Sie die Teilnehmenden darüber, dass sie in Rollenspielen die Fähigkeiten zur einfühlsamen Kommunikation anwenden und üben werden.

## Szenario einrichten (3 Minuten):

Jede Zweiergruppe erhält ein schriftliches Szenario oder eine Karte für ein Rollenspiel. Erklären Sie, dass ein Teilnehmender der "Einfühlende" und der andere der "Sprecher" sein wird. Die Aufgabe des Einfühlenden ist es, aktiv zuzuhören und einfühlsam zu reagieren, während der Sprecher seine Gefühle über das vorgegebene Szenario mitteilt.

## Rollenspiele (10 Minuten):

Die Teilnehmenden übernehmen abwechselnd die Rolle des Einfühlenden und des Sprechers. Jede Rollenspielsitzung dauert fünf Minuten. Achten Sie darauf, dass Sie die Sitzungen überwachen und sicherstellen, dass die Teilnehmenden sich aktiv beteiligen und Feedback zur einfühlsamen Kommunikation geben.



## Reflexion (3 Minuten):

Nach jeder Runde reflektieren die Teilnehmenden kurz über ihre Erfahrungen. Mit welchen Herausforderungen waren sie konfrontiert? Welche Strategien haben ihnen geholfen, sich besser einzufühlen? Ermutigen Sie zu einer offenen Diskussion und tauschen Sie Erkenntnisse über eine effektive einfühlsame Kommunikation aus.

## Nachbesprechung und wichtige Erkenntnisse (2 Minuten):

Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus der Aktivität zusammen und betonen Sie die Bedeutung des aktiven Zuhörens, der Perspektivenübernahme und des Erkennens von Emotionen.

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, das Gelernte in ihrem täglichen Umgang miteinander anzuwenden.

Diese Aktivität "In andere Schuhe schlüpfen" bietet den Teilnehmenden eine strukturierte und unterstützende Umgebung, in der sie ihre sozialen Empathie-Fähigkeiten üben und stärken können.

## Mögliche Szenarien

Szenario	Sprecher	Empathisant
<b>Frustration am Arbeitsplatz</b>	Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie sich mit Ihrer Arbeitsbelastung überfordert und frustriert fühlen.	Hören Sie aktiv zu und reagieren Sie mit Einfühlungsvermögen, indem Sie Verständnis für die Herausforderungen des Sprechers zeigen.
<b>Das Dilemma eines Freundes</b>	Erläutern Sie einem Freund ein persönliches Problem oder Dilemma, das Sie gerade haben.	Üben Sie sich im aktiven Zuhören und bieten Sie einfühlsame Antworten auf die Anliegen des Sprechers.
<b>Familienkonflikt</b>	Beschreiben Sie eine Meinungsverschiedenheit oder einen Konflikt, den Sie kürzlich mit einem Familienmitglied hatten.	Hören Sie aufmerksam zu und reagieren Sie mit Einfühlungsvermögen, indem Sie die Emotionen des Sprechers anerkennen.
<b>Neue Gelegenheit</b>	Erzählen Sie von einer Situation, in der Sie aufgeregt, aber auch ängstlich über eine neue Gelegenheit sind.	Üben Sie sich im aktiven Zuhören und reagieren Sie einfühlsam auf die gemischten Gefühle des Sprechers.



# CITIZENS ACCELERATOR

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS**  
The Voice of  
Adult Learning

**dante**  
USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca



  
**cesie**  
the world is only one creature

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

#### You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

#### Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

#### Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.