

Susanne Leibinnes

PRÜFUNGSERFOLG

mit Klangmeditationen



ARBEITSBLATT

5. Meditation

Kommunikation mündliche Prüfung



PRÜFUNGSERFOLG mit Klangmeditation

ARBEITSBLATT – 5. Meditation – Kommunikation mündliche Prüfung

5. Meditation

«ICH BIN MIR MEINER STÄRKEN UND TALENTE BEWUSST»

Thema: Klarheit

Stell dir vor, wie du mit anderen Menschen kommunizierst, mit ihnen sprichst.

Vielleicht stellst du dir die mündliche Prüfung vor. Oder wie du im Unterricht ein Gedicht vorträgst.

Frage dich:

- Wie verhalte ich mich?
- Spreche ich klar, laut und deutlich?
- Welche Worte wähle ich?
- Wie stehe ich da? Mit hängenden Schultern oder aufrecht?
- Lächle ich und blicke meinem Gegenüber in die Augen? Oder schaue ich zu Boden?
- Werde ich gehört? Hört man mir zu? Werde ich beachtet?

Hier ist Raum für den IST-Zustand und wie du es dir wünschst
