

## Jugendsport

### Wir investieren in die Zukunft!

Jugendarbeit in der ASKÖ bedeutet, vielfältige Sportangebote für Jugendliche anzubieten, um diese in der Gruppe der Aktivsportler/innen zu halten bzw. Inaktive zum Sporttreiben zu motivieren.

„Die Angebotspalette der ASKÖ im Jugendbereich ist vielfältig und reicht von den traditionellen Sportarten bis hin zu Trend- und Funsportarten. Immer mehr Angebote werden offen ausgeschrieben und auch Nicht-Mitgliedern zugänglich gemacht. Mit der erfolgreichen sportmotorischen Testserie „Check your LimitZ“ und anderen Projekten im Landesverband werden Anknüpfungspunkte geschaffen, um den Kontakt mit den Schulen zu intensivieren“ gibt ASKÖ-Präsident Christian Illedits die Zielrichtung vor.

Das Projekt „jugendsport.at“ wurde in Kooperation mit der NMS Mattersburg im Herbst 2008 gestartet. Die Schüler/innen erhielten im Schuljahr 2008/2009 die Möglichkeit unter der Anleitung von professionellen Trainern aus ASKÖ-Vereinen verschiedene Sportarten auszuprobieren. Die Sportarten Landhockey, Handball, Geräteturnen, Tennis, Mädchenfußball, und Showdance wurden angeboten. Weiters wurde ein sportmotorischer Test durchgeführt. Im Rahmen des Schulabschlussfestes wurden nun alle Sportarten in einem Sportmix nochmals präsentiert und die Showdance-Gruppe tanzte vor den zahlreich erschienen Eltern.

ASKÖ-Präsident LABg Christian Illedits und Direktorin der NMS-HS Mattersburg Johanna Schwarz mischten sich auch unter die zahlreichen Gäste am Schulfest.



www.jugendsport.at in der Schule.

**MICHAEL JUCIES – ASSISTENT DER GESCHÄFTLEITUNG**

### Kommunikation/Veränderungsarbeit/Coaching



#### Geschärfte Wahrnehmung

**G**elungene Kommunikation ist Wahrnehmung mit all unseren Sinnen. Je feiner diese Wahrnehmung ausgeprägt und trainiert ist, umso erfolgreicher werden wir in unserer Kommunikation sein. Welche Sinneskanäle unsere Gesprächspartner bevorzugen, wie sich diese in der Sprache (Wortwahl) wieder finden und warum es wichtig ist, genau diese Informationen zu haben, war Thema der Move Ausgabe Nr. 1/2009.

Diesmal ist es Aufgabe, sowohl unsere auditive als auch unsere visuelle Wahrnehmung zu schärfen. Warum? Weil Kommunikation nur zu einem Teil über gesprochene Worte stattfindet. Experten messen der nonverbalen Kommunikation (Tonalität und Körpersprache) weit mehr Bedeutung zu als dem verbalen Anteil. „Der Ton macht die Musik“ oder besser gesagt: „Der Ton und die Körpersprache geben dem Gesagten die Bedeutung“. Also Grund genug die Ohren zu spitzen und ganz genau hinzusehen.

Kennen Sie Personen, die sehr schnell sprechen und dabei ständig mit den Armen „herum fuchteln“? Oder Personen, die sehr langsam und monoton sprechen, dass es dem Zuhörer wirklich schwer fällt, die Konzentration zu halten?

Woran liegt das? Sprechen Menschen wirklich zu langsam oder zu schnell? Nein. Es ist eine Frage unseres bevorzugten Sinneskanals, den wir nicht bewusst wählen.

Hier einige **nonverbale Merkmale** für die drei Hauptsinneskanäle:

#### **VISUELL (Sehen):**

**Kopfposition:** Kinn erhoben;

**Sprechtempo und Stimme:** schnell, hohe Stimme;

**Muskelspannung:** Angespannt hohe Schultern;

#### **AUDITIV (Hören):**

**Kopfposition:** Gerade, nach rechts leicht

gekippt mit einem Ohr zum Sprecher; **Sprechtempo und Stimme:** Rhythmisch, oft mit „mmh“ oder „aah“; Wechsel der Stimmlage;

**Muskelspannung:** „normal“ gleichmäßige Bewegungen;

#### **KINÄSTHETISCH (Spüren):**

**Kopfposition:** nach unten nach links gekippt;

**Sprechtempo und Stimme:** langsam mit Pausen Stimme eher laut;

**Muskelspannung:** Entspannt, viele unterschiedliche Bewegungen v. Hals abwärts;

#### **Expertentipp:**

- Beobachten Sie ihre Gesprächspartner und erkennen Sie nonverbale Hinweise auf den bevorzugten Sinneskanal.
- Prüfen Sie, ob die nonverbalen Hinweise und die verbalen Hinweise (Move Ausgabe 1/2009) übereinstimmen.
- Benutzen Sie in ihrer Kommunikation bewusst die bevorzugten Sinneskanäle Ihrer Gesprächspartner und beobachten Sie, was sich verändert.

Auch hier gilt, je flexibler Sie sich in den drei Hauptsinneskanälen bewegen können, desto größer ist die Zahl der Menschen, mit denen Sie auf einer „Wellenlänge“ gut kommunizieren können. Für spontane Fragen, Wünsche und Anregungen stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zu Verfügung. Alle meine Beiträge und mehr finden Sie auf unserer Homepage unter Service/Kommunikation.

**Michael Jucies:** Seit 1993 in der ASKÖ/Bundesgeschäftsstelle tätig. Seit 2006 Assistent der Geschäftleitung. Nebenberufliche Ausbildungen: NLP Trainer, Systemisches Coaching, Lebens- u. Sozialberatung u. Supervision;

E-Mail: michael.jucies@askoe.at  
Tel.: 0676 847 464 19