WAHRNEHMUNGSTRAINING

Was hast du gesehen und was schließt du daraus?

Eine Videoübung für mehr Aufmerksamkeit und eine bessere Situationsbeurteilung in der Selbstverteidigung.

Diese Übung hilft dir, zwischen dem zu unterscheiden, was du tatsächlich wahrnimmst, und dem, was du daraus schließt. So erkennst du, wie deine Aufmerksamkeit funktioniert und wo deine Grenzen liegen.

Dauer
Ca. 15 – 20 Minuten

Gruppengröße
Kleingruppe

Material
Video, Papier, Stifte

1 Freie Wiedergabe: Was ist tatsächlich passiert?

3 – 4 Minuten: Ausgangswert erfassen.

Auftrag an die Lernenden
Schau dir die Szene an. Beschreibe danach schriftlich, was passiert ist. Notiere alle Details, die du für relevant hältst. Sprich nicht mit den anderen.

Ziel
Die erste Beschreibung dient als Ausgangsposition für die folgenden Übungen.

Auswertung
Welche Ereignisse wurden von mehreren genannt? Was wurde übersehen? Wo gibt es Widersprüche?

2 Beobachtung oder Interpretation

4 – 5 Minuten: Schlussfolgerungen prüfen.

Auftrag an die Lernenden
Gehe deine Beobachtungen durch und markiere jede Aussage:
B – Beobachtung (direkt sichtbar oder hörbar)
I – Interpretation (Schlussfolgerung über Bedeutung/Absicht)
U – Unklar (anhand des Videos nicht sicher feststellbar)

Ziel
Interpretationen in möglichst präzise Beobachtungen übersetzen.

Auswertung
Welche Aussagen waren eher Interpretationen? Wie lassen sich Schlussfolgerungen in konkrete Beobachtungen umformulieren?

3 Die Lage systematisch erfassen

4 – 5 Minuten: Relevante Informationen sammeln.

Auftrag an die Lernenden
Schau die Szene erneut an. Dokumentiere möglichst konkret:
Personen: Wer ist beteiligt? Wer kommt hinzu/entfernt sich?
Positionen: Wo befinden sich die Beteiligten zueinander?
Verhalten: Welche Bewegungen, Gesten, verbale Äußerungen?
Veränderungen: Was verändert sich im Lauf der Szene?
Umgebung: Gibt es räumliche Begrenzungen/Hindernisse?
Unklarheiten: Was lässt sich nicht erkennen?

Ziel
Relevante Informationen möglichst vollständig erfassen.

Auswertung
Vergleiche die Protokolle mit der Szene. Was wurde übersehen? Welche Information könnte für die weitere Situationsbeurteilung relevant sein? Trenne klar zwischen sichtbarem Detail und möglicher Bedeutung.

4 Erste Einschätzungen überprüfen

4 – 5 Minuten: Beobachtung und Entscheidung verbinden.

Auftrag an die Lernenden

Notiere nach erneuter Sichtung:

1. Welche Beobachtungen sprechen für die erste Einschätzung?
2. Welche passen nicht oder widersprechen
3. Welche Informationen fehlen dir?
4. Welche alternative Erklärung wäre ebenfalls denkbar?
5. Welche Handlungen wären angesichts der Restunsicherheit sinnvoll?

Ziel

Beobachtung, Bewertung und Handlungsoptionen miteinander verknüpfen.

Auswertung

Nicht die richtige Tatabsicht bewerten. Der Fokus soll darauf liegen, ob die Einschätzung mit konkreten Beobachtungen begründet, widersprüchliche Hinweise berücksichtigt und Unsicherheit in die Entscheidung mit einbezogen werden.

ⓘ **Hinweis für Trainer:** Die Übung ist kein Nachweis für eine verbesserte Gefahrenerkennung in realen Lagen. Sie trainiert die bewusste Wahrnehmung, die Trennung von Beobachtung und Interpretation sowie den Umgang mit Unsicherheit.