

VAKOG



Wofür wird die Übung eingesetzt?

Das Akronym **VAKOG** fasst die fünf menschlichen Sinneskanäle zusammen, über die wir Informationen aufnehmen, verarbeiten und kommunizieren: Visuell (Sehen), Auditiv (Hören), Kinästhetisch (Fühlen), Olfaktorisch (Riechen) und Gustatorisch (Schmecken).

Die nachfolgenden Übungen laden dazu ein, im Austausch mit anderen die eigenen Wahrnehmungskanäle zu reflektieren und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie unterschiedlich Menschen Informationen aufnehmen und verarbeiten. Dieser offene Dialog fördert das gegenseitige Verständnis, stärkt das Vertrauen innerhalb der Gruppe und verbessert die Kommunikation.

Hinweis: Diese Anleitung erhebt nicht den Anspruch, das VAKOG-Modell in seiner Tiefe zu vermitteln, wie es etwa in spezialisierten NLP-Trainings geschieht. Vielmehr geht es darum, einen ersten Zugang zum Thema Sinneswahrnehmung zu schaffen.



Ablauf einfach erklärt

Schritt 1: Einführung in das Thema „Sinneswahrnehmung“

Der/die Moderator:in liest die Geschichte „Der Markt von Marrakesch“ langsam und mit Ausdruck vor. Die Teilnehmenden hören aufmerksam zu und versuchen, sich in die Handlung hineinzusetzen.

Anschließend lädt der/die Moderator:in die Gruppe zum Austausch ein.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Ist euch beim Zuhören etwas an der Geschichte aufgefallen?
- Welche Sinneskanäle wurden in der Erzählung angesprochen?
- Könnt ihr wiedergeben, was ihr gesehen, gehört, gefühlt, gerochen oder geschmeckt habt? An was genau erinnert ihr Euch?

Anschließend nimmt der/die Moderator:in das VAKOG-Flipchart zur Hand und stellt die fünf Sinneskanäle vor: Visuell (Sehen), Auditiv (Hören), Kinästhetisch (Fühlen), Olfaktorisch (Riechen) und Gustatorisch (Schmecken). Dabei wird erklärt, dass jeder Mensch grundsätzlich über alle fünf Sinne Informationen aufnimmt. Oft wird jedoch unbewusst ein bevorzugter Kanal genutzt, über den Informationen besonders gut aufgenommen und verarbeitet werden.

Schritt 2: Sinnesübung und Austausch

Für die nächste Übung werden Kleingruppen mit jeweils drei bis vier Personen gebildet.

Die erste Person in der Gruppe wird gebeten, sich an eine persönliche Situation zu erinnern, beispielsweise einen Urlaub am Strand, einen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt, eine Wanderung in den Bergen oder eine andere eigene Erfahrung. Nachdem sie sich kurz in diese Situation hineingedacht hat, erzählt sie frei und spontan in vier bis fünf Sätzen, woran sie sich besonders gut erinnert.

Die übrigen Gruppenmitglieder hören aufmerksam zu und machen sich Notizen.

Anschließend wird gemeinsam herausgearbeitet, welche visuellen, auditiven, kinästhetischen, olfaktorischen oder gustatorischen Beschreibungen verwendet wurden. Zeigte sich möglicherweise eine besondere Präferenz für einen bestimmten Wahrnehmungskanal?

Die Übung wird reihum durchgeführt, bis alle Personen an der Reihe waren.

Zum Abschluss tauschen sich die Gruppen über ihre Gedanken und Eindrücke zum Thema Sinneswahrnehmung aus.

Im Plenum teilen die Gruppen anschließend ihre wichtigsten Erkenntnisse miteinander.

Hinweis: Zur thematischen Erweiterung eignet sich an dieser Stelle besonders gut ein Transfer zur Behaltenskurve nach Lernkanälen. Im Shop sind dazu eine passende Visualisierung und eine ergänzende Anleitung erhältlich.

Schritt 3: Transfer in den beruflichen Alltag

Nach der Auseinandersetzung mit den individuellen Wahrnehmungskanälen richtet sich der Blick nun auf den beruflichen Alltag. Ziel ist es, typische Kommunikationssituationen aus der Praxis bewusst zu betrachten, Verbesserungspotentiale zu erkennen und daraus konkrete Ansätze für eine vielfältigere, wirkungsvollere Kommunikation abzuleiten.

Mögliche Reflexionsfragen:

- In welchen typischen Alltagssituationen (z. B. Meetings, Präsentationen, E-Mails, Gespräche mit Kund:innen oder Kolleg:innen) kommen welche Sinneskanäle zum Einsatz?
- Gibt es Situationen, in denen nur einseitig Kanäle angesprochen werden? Welche Probleme können im Alltag dadurch entstehen?
- An welchen Stellen ist unsere Kommunikation ausbaufähig? Welche konkreten Veränderungen braucht es, um sie nachhaltig zu verbessern?

Zum Abschluss werden konkrete Maßnahmen und Vereinbarungen für den Arbeitsalltag entwickelt und schriftlich festgehalten.



Vorteile für dein Team

- **Stärkung der Empathie:** Das Verständnis für unterschiedliche Wahrnehmungsweisen sensibilisiert Teammitglieder für die Bedürfnisse anderer und verbessert das zwischenmenschliche Miteinander.
- **Praxisorientierte Anwendung:** Teams entwickeln konkrete Strategien, um Meetings, Präsentationen und den Informationsaustausch lebendiger und für alle zugänglicher zu gestalten.
- **Stärkung der Selbstwahrnehmung:** Die Übung fördert das Bewusstsein für persönliche Wahrnehmungsschwerpunkte und hilft, die eigene Art der Informationsverarbeitung besser zu verstehen.



Quellenangabe

VAKOG-Modell nach Bandler, R. & Grinder, J. (1975). The Structure of Magic