Jugend- und Bildungsstätte Klingberg I Fahrenkampsweg 7 I 23684 Scharbeutz
Tel: 04524 -9388 I info@bildung-klingberg.de I www.bildung-klingberg.de

Gewaltfreie Kommunikation

Respektvoll Tacheles reden, wertschätzend zuhören und spürbar Klärung erleben im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext

Überall wo wir Menschen begegnen, kommunizieren wir. Oft ist uns nicht bewusst, wieweit unsere eigene Sprache zu einer gelingenden oder misslingenden Kommunikation beiträgt. Im beruflichen und gesellschaftlichen Miteinander stoßen wir auf Menschen, die anders denken und handeln als wir. Zwangsläufig stolpern wir in Situationen, die uns überfordern, uns verunsichern oder ratlos zurücklassen. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M Rosenberg bietet einerseits ein leicht verständliches, praktisch anwendbares Handwerkszeug für den Umgang mit herausfordernden Situationen. Sie führt zu einer wohlwollenden, lebensbejahenden Haltung in der Begegnung mit anderen und mit sich selbst.
In wunderschöner Umgebung und einem geschützten Rahmen lernen die Teilnehmenden die GFK in ihrer klärenden und lebensbereichernden Wirkung kennen.

Seminarinhalte

- Die geschichtlichen und gesellschaftlichen Hintergründe der Gewaltfreien Kommunikation
  - Wer war Dr. M. Rosenberg
  - Die Bedeutung und Vision der GFK für das gesellschaftliche Miteinander
- Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
  - Die vier Schritte und ihre Schlüsselunterscheidungen
  - Die drei Teilprozesse Selbstempathie, Empathie und Selbstausdruck
- Gewaltfreie Kommunikation in der konkreten Anwendung in Beruf und Gesellschaft
  - Umgang mit Vorwürfen und Kritik
- Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken jenseits von Lob
- Kreatives und Spielerisches

Anhand konkreter Situationen aus dem beruflichen und gesellschaftlichen Alltag der Teilnehmenden wird der Blick auf alternative Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen erweitert und das Erleben von Selbstwirksamkeit in einem respektvollen Miteinander ermöglicht.

Lernziele

- **Bewusstheit für die eigene Kommunikation fördern:** Stärkung der Selbstwahrnehmung
- **Selbstempathie integrieren:** Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennen und würdigen
- **Empathische Grundhaltung entwickeln:** Die Gleichwertigkeit aller Bedürfnisse achten lernen
- **Konstruktive Konfliktbewältigung lernen:** Konflikte als Weg zu tieferem Verständnis füreinander
- **Sozialkompetenz fördern:** Handlungsspielräume im gesellschaftlichen und beruflichen Miteinander erweitern
- **Lebensbereichernde Persönlichkeitsentwicklung:** Resilienz und gesellschaftliche Teilhabe fördern

Ein inspirierender Lernort

Die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg in Scharbeutz bietet ideale Bedingungen für dieses Seminar. Sowohl die nahe gelegene Ostsee als auch der angrenzende Wald lädt zu erholsamen Spaziergängen und Naturerlebnissen ein. Ebenso ist der große Pönitzer See durch eine kurzweilige Wanderung erreichbar. Die naturnahe Umgebung fördert Entspannung und Reflexion – ein perfekter Ort, um den Kopf frei zu bekommen und Neues zu lernen.

Seminarablauf

Montag	**Aufbau von Vertrauen und Einstieg in das Thema**
10:00 – 12:30	Gegenseitiges Kennenlernen und Erwartungsabfrage Überblick über die Kursinhalte Geschichtliche und gesellschaftliche Hintergründe der GFK
15:00 – 18:30	Die Grundannahmen und das Menschenbild in der GFK Typische herausfordernde Situationen am Arbeitsplatz oder im gesellschaftlichen Kontext Das Modell der vier Schritte in der GFK Die Schlüsselunterscheidung: Klare Beobachtung vs. Interpretationen und Verallgemeinerungen
Dienstag	**Der bedürfnisorientierte Blick in der GFK**
09:00 – 12:30	Die Schlüsselunterscheidung: Gefühle vs. Gedanken und Interpretationen Der Weg von Gefühlen zu Bedürfnissen – die „Weil-Verschiebung“ Die Schlüsselunterscheidung: Bedürfnisse vs. Wünsche und Strategien
15:00 – 18:30	Vom Bedürfnis in die Handlung: Die „Bitte“ in der GFK Die Schlüsselunterscheidung: Bitte vs. frommer Wunsch und Forderung Sich in Klarheit mitteilen: Eine Bitte in den vier Schritten der GFK formulieren
Mittwoch	**Die drei Teilprozesse in der GFK**
09:00 – 12:30	Selbstempathie: Sich selbst empathisch reflektieren Selbstausdruck: Sich klar und bedürfnisorientiert ausdrücken Empathisches Zuhören: Dem Gegenüber empathische Aufmerksamkeit schenken
15:00 – 18:30	Vertiefung des empathischen Zuhörens anhand verschiedener Übungen Empathie im beruflichen Alltag
Donnerstag	**Alle Aspekte der GFK gebündelt für das berufliche und gesellschaftliche Miteinander**
09:00 – 12:30	Die Anwendung der GFK auf dem „großen GFK-Tanzparkett“ mit eigenen Fallbeispielen zu konkreten, konflikthaften Situationen als Unterstützung für den Umgang im Alltag
15:00 – 18:30	Die Magie des „Giraffenschreies“ anstelle von Meckern, Vorwürfen und Schimpfen Vorwürfe und Kritik mit empathischen Ohren hören und ihnen respektvoll begegnen
Freitag	**Wertschätzung und Dankbarkeit in der GFK, Evaluation und Abschied**
09:00 – 12:30	Die Schlüsselunterscheidung: Wertschätzung vs. Lob und Beurteilung „Danke“ sagen in GFK-Sprache Umsetzung einer wertschätzenden Kommunikation im Berufsalltag und gesellschaftlichen Kontext
13:30 – 15:00	Möglichkeiten der Integration einer gewaltfreien Haltung in Unternehmenskontext und Gesellschaft Rückschau, Evaluation und Feedback Abschlussrunde und Verabschiedung

zeitliche und inhaltliche Änderungen vorbehalten

Die Seminarinhalte und Methoden stehen alle im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 40 Unterrichtsstunden, die auf 5 Tage aufgeteilt sind und somit die gesetzlichen Vorgaben erfüllen. Am Ende des Seminars wird eine Teilnahmebescheinigung bei vollständiger Anwesenheit ausgestellt.