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

Gebrauchsanleitung für ein respektvolles Miteinander in Gesellschaft und Beruf

In wunderschöner Umgebung und einem geschützten Rahmen lernen die Teilnehmenden die Gewaltfreie Kommunikation in ihrer klärenden und lebensbereichernden Wirkung kennen. Anstelle automatisierter und destruktiver Verhaltensmuster wie Vorwürfe, Schuldzuweisung oder Rückzug werden neue Perspektiven aufgezeigt, konflikthaften Situationen in Alltag und Beruf gelassen zu begegnen.
Die Teilnehmenden lernen, ihre Stressauslöser und die damit verbundene emotionale Reaktion zu erkennen und ihren Stress zu regulieren. So können Emotionen in eine respektvolle, bedürfnisorientierte Sprache übersetzt und gleichzeitig die Bedürfnisse der anderen Beteiligten in den Blick genommen werden. Dadurch wird ein konstruktives und kooperatives Miteinander in Gesellschaft und Beruf überhaupt erst möglich.

Seminarinhalte

- Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
  - Die vier Schritte und ihre Schlüsselunterscheidungen, die drei Teilprozesse Selbstempathie, Empathie und Selbstausdruck
- Wofür sind Gefühle gut?
  - Unterscheidung zwischen Gefühlen und Emotionen
  - Die 5 Qualitäten: Wut, Angst, Trauer, Scham und Freude
- Methoden der Stressbewältigung
  - Erste Hilfe bei Stress
  - Wertschätzende und wohlwollende Haltung durch Bedürfnisorientierung
- Kreatives und Spielerisches
  - Achtsamkeitsübungen
  - Themenspezifische Warming Ups und interaktive Übungen

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

- **Stressbewältigung und Selbstregulation:** Stärkung der Selbstwahrnehmung
- **Selbstempathie integrieren:** Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennen und würdigen
- **Empathische Grundhaltung entwickeln:** Die Gleichwertigkeit aller Bedürfnisse achten
- **Konstruktive Konfliktbewältigung lernen:** Konflikte als Weg zu tieferem Verständnis füreinander
- **Sozialkompetenz fördern:** Handlungsspielräume im gesellschaftlichen 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 freizubekommen und Neues zu lernen.

Seminarablauf

Montag	**Aufbau von Vertrauen und Einstieg in das Thema**
10:00 – 12:30	Gegenseitiges Kennenlernen, Erwartungsabfrage und Kursinhalte Überblick über die Grundlagen der GFK
15:00 – 18:30	Definition von Stress, Stressauslöser, Stressreaktionsmuster Zusammenhang Stress und Gewalt Typische stressauslösende Situationen in Beruf und gesellschaftlichem Kontext
Dienstag	**Wie Emotionen Wahrnehmung und Verhalten beeinflussen Teil 1**
09:00 – 12:30	Morgenritual zu Achtsamkeit und Fokussierung Die Sprache unserer Emotionen und Gefühle verstehen lernen als Grundlage für gewaltfreies Handeln
15:00 – 18:30	Klassische Gefühlevertauschungen als Ursache für Gewalt Praxisteil: Analyse einer gewählten typischen konflikthaften Alltagssituation und Reflexion des eigenen Verhaltens
Mittwoch	**Wie Emotionen Wahrnehmung und Verhalten beeinflussen, Teil 2**
09:00 – 12:30	Morgenritual zu Achtsamkeit und Fokussierung Angst im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext: Ursachen und Folgen Praxisteil: Analyse und Reflexion der gewählten Konfliktsituation
15:00 – 18:30	Zwischenmenschliche Dynamiken in Hinblick auf „Macht-Über“ versus „Macht-Mit“ – Haltung, Selbstkritik als Aktivierung des inneren Bedrohungssystems und die Auswirkung auf die eigene Handlungskompetenz
Donnerstag	**Gewaltfreies Handeln: Bedürfnisorientierung und Empathie**
09:00 – 12:30	Morgenritual zu Achtsamkeit und Fokussierung Der Bedürfnisbegriff in der GFK Praxisteil: Analyse und Reflexion der gewählten Konfliktsituation
15:00 – 18:30	Empathie und die vier Schritte der GFK in der konkreten Anwendung Dialog mit Andersdenkenden Konstruktive Reaktion auf Vorwürfe, Kritik, Schuldzuweisung usw.
Freitag	**Wertschätzung, Zusammenfassung, Evaluation und Verabschiedung**
09:00 – 12:30	Morgenritual zu Achtsamkeit und Fokussierung Der Ausdruck von Dankbarkeit und Wertschätzung im Sinne der GFK Wertschätzende Kommunikation in Gesellschaft und Beruf
13:30 – 15:00	Möglichkeiten der Integration einer gewaltfreien Haltung in Unternehmenskontext und Gesellschaft Welche neuen Handlungsoptionen werden sichtbar? Reflexion, Evaluation und Abschluss

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.