



SEMINARE TRAININGS AUSBILDUNG COACHING

# Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

[www.k-training.de](http://www.k-training.de)

Kellerwiese 4

82327 Tutzing

Tel.: 08158 - 922 19 12

## Die Trainer

**Dipl. Psych. Friederike Kahlau** ist nach langjähriger Arbeit in klinischen und psychosozialen Einrichtungen seit 1990 in eigener Praxis tätig.

Sie arbeitet seitdem als Coach, Psychotherapeutin und als Trainerin in den Bereichen Konfliktmanagement und Kommunikation.



**Dipl. Soz.-Päd. Klaus Karstädt** arbeitete viele Jahre therapeutisch mit Gruppen und ist seit 1989 selbständig in der Erwachsenenbildung tätig.

Er hält Seminare im Bereich der Kommunikation, Lehrmethoden, Gesprächsführung, Konfliktmanagement, coacht Führungskräfte und führt Teamentwicklungen durch. Er ist Certified Trainer for Nonviolent Communication seit 1999.



## Die Methoden

Dieses Training ist eine Kombination aus Methoden- und Persönlichkeitstraining und verwendet folgende Elemente der Vermittlung von Wissen, Fähigkeiten, Einstellungen und Verhaltensmöglichkeiten:

- Ganzheitliche, anschauliche Trainingsmethoden
- Gruppenarbeiten
- Reflexionen in Kleingruppen und Plenum
- Übungen in Gruppen, Partner- oder Einzelarbeit
- Rollenspiele

Die Theorie wird auf gedruckten Flipcharts und Pinwand-Plakaten visualisiert und präsentiert. Diese stehen auch in den Unterlagen zur Verfügung. Ein Fotoprotokoll der im Training erarbeiteten Visualisierungen ergänzt die Unterlagen während des Seminars.



## Die Situation

"Mit dir kann man ja nicht reden"

"Jetzt sei doch nicht so empfindlich!"

"Nicht in diesem Ton mit mir!"

"Du hörst mir nie zu."

Wenn wir mit jemand Schwierigkeiten haben, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen. Oder wir nehmen etwas persönlich und sind tagelang verschnupft. Die Lösung ist klar: Der andere soll sich ändern, dann gäbe es keine Probleme - so glauben wir.



## Das Modell

Wenn wir eine wertschätzende Haltung leben, können wir auch in schwierigen Situationen ganz aufrichtig sein, ohne andere dabei anzugreifen oder zu beschuldigen.

Gleichzeitig können wir Verständnis für andere Menschen aufbringen, selbst wenn wir mit deren Verhalten gar nicht einverstanden sind.

Der Prozess „Gewaltfreier Kommunikation“ ist ein leicht verständliches Werkzeug auf dem Weg, diese Haltung zu lernen, einzuüben und anderen gegenüber deutlich zu machen.

Dieser Prozess besteht aus dem Wechsel zwischen...

- aufrichtig mitteilen, was uns bewegt und was wir wollen (ohne Urteile, Vorwürfe, Kritik und Forderungen)
- und einführend erkunden und verstehen, was den anderen bewegt und was er möchte. (Wie geht es ihm und was ist ihm wichtig?)

Unsere Haltung wird dabei entscheidend dadurch geprägt, ob es uns gelingt, unsere Aufmerksamkeit auf den Bedürfnissen und Werten zu halten – meinen eigenen und denen der anderen.

Das Seminar bildet dabei einen sicheren Rahmen, in dem eine bewusste Auseinandersetzung mit wichtigen Prinzipien erfolgreichen Miteinanders stattfinden kann.

## Was Sie lernen

Wenn Sie an diesem Seminar teilnehmen, können Sie damit rechnen, dass ...

- Sie lernen, noch wertschätzender mit sich selbst und anderen umgehen
- Sie lernen, Kritik, Urteile und Angriffe nicht mehr persönlich zu nehmen
- Sie mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in schwierigen Situationen gewinnen
- Sie besser verstehen lernen, was Ihnen selbst und anderen Menschen wirklich wichtig ist
- die Bereitschaft ihrer Mitmenschen wächst, sich kooperativ und konstruktiv zu verhalten

Sie lernen zu unterscheiden zwischen...

- Wahrnehmung und Interpretation (er wiegt 100 kg - er ist dick)
- Gefühlen und Diagnosen (ich bin traurig - ich fühle mich ausgenutzt)
- Werten und Bewertungen (ich brauche Respekt - das ist rücksichtslos)
- Bitten und Forderungen (wie reagiere ich auf ein "NEIN"?)
- erfüllbaren und nicht erfüllbaren Bitten (klopf bitte an - bitte respektiere mich)



**Erfolgreicher ist es allerdings, selber dazuzulernen.**

**Doch was können wir anders machen?**

**Wie können wir wertschätzend mit anderen reden?**

Gewaltfreie Kommunikation ist eine innere Haltung und gleichzeitig ein Modell, welches zeigt, wie es gelingt...

- **aufrichtig zu sein** - ohne Kritik oder Vorwurf
- **den anderen zu verstehen** - auch wenn ich nicht damit einverstanden bin
- **klare Bitten auszusprechen** - statt Forderungen zu stellen
- **mich für meine Werte stark zu machen** - ohne andere zu bewerten oder zu verurteilen
- **sich für die eigenen Anliegen einzusetzen** - ohne Recht haben zu müssen
- **unerwünschtes Verhalten anzusprechen** - ohne unnötigen Widerstand hervorzurufen

## Die Inhalte

Das Training ist gut strukturiert und wechselt ständig zwischen theoretischem Input und Übungen.

Nachdem wir für die einzelnen Aspekte ein gutes Verständnis gelegt haben, erproben Sie dieses Verständnis in praktischen Beispielen, bevor Sie es auf Ihre eigenen Situationen übertragen.

Dabei bildet Selbsterfahrung einen wesentlichen Bestandteil dieses Lernprozesses.

**Im Verlauf des Trainings beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen und Themen:**

- Wie wollen wir miteinander umgehen?
- Hindernisse auf dem Weg zu mehr Kooperation: urteilen, angreifen, vergleichen und Verantwortung ablehnen
- Die 4 Elemente in der Gewaltfreien Kommunikation
- Die höchste Form menschlicher Intelligenz: Beobachten ohne zu bewerten
- Der klare Ausdruck von Gefühlen ohne sie mit Interpretationen zu vermischen
- Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen
- Werte statt Bewertungen
- Mit Ärger konstruktiv umgehen
- Wie wir uns unsere Bedürfnisse erfüllen
- Kriterien für aussichtsreiche Bitten
- Die Kunst des Zuhörens und die vier Formen des Zuhörens
- Der rote Faden für schwierige Situationen: das 6 Stühle Modell für Konfliktlösungen