

Strukturplan

Seminar:

Datum:

Inhalt & Methode der Veranstaltungseinheit	1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von mind. 15 Min. erfolgen
Vorstellung & Runde mit Monsterkarten Organisatorisches Vortrag 4 Schritte erklären kurz und Beobachtung Ü: Postkarten und Vermutung anstellen Ü: Beobachtung/Wahrnehmung od. Bewertung/Interpretation (S. 52)	10:00 - 11:30 Uhr 30 Min. 10 Min. 15 Min. 10 Min. Plenum 25 Min. (15 Min GA/10 Min. PL)
Pause	11:30 - 11:45 Uhr
Unterschiede Gefühle/Pseudogefühle + Handout Übung: Gefühle/Pseudogefühle (BW) Übung: Gefühlspantomine Übung: Vermuten von Gefühlen anhand Gesichtsausdrücken Vertiefung Beobachtung, Übung Bewertungen umwandeln (S. 59) Vertiefung Gefühle, Übung: Spieglein, Spieglein (S. 65) Gefühle: Test S. 67	11:45 - 13:15 Uhr 15 Min. 15 Min. GA/15 Min. Plenum 15 Min. Plenum 30 Min. Plenum 20 Min. Paar/10 Min. Plenum 15 Min. Einzel/15 Min. Plenum 20 Min. Einzel/Gruppe
Mittagspause	13:15-14:30 Uhr
Vortrag Bedürfnisse + Handout Übung: Auf der Insel (S. 79) Übung: Mein Hobby = meine Strategie Übung: Meine eigenen Erfahrungen (S. 91) Übung: Bedürfnisse feiern (S. 99) Übung: Sprachmuster (S. 82)	14:30 - 16:00 Uhr 15 Min. 30 Min. Plenum 15 Min. 10 Min. Paar/5 Min. Plenum 15 Min. Plenum 15 Min.

Kaffeepause	16:00 - 16:30 Uhr
Vortrag Bitten Übung: Fromme Wünsche oder erfolgsversprechende Bitten(S. 102) Übung: Formuliere deine Bitte mit Ball Übung: Landebahn (S. 116) Übung: Die 4 Schritte komplett (S. 111) Reflexion/Verabschiedung/Aussicht auf nächsten Tag	16:30 - 18:00 Uhr 15 Min. 15 Min. Paar/5 Min. Plenum 20 Min. Plenum 30 Min. 20 Min. Einzel/GA 35 Min.

Datum:

Inhalt & Methode der Veranstaltungseinheit	1 Unterrichtsstunde (Ustd.) = 45 Minuten Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von min. 15 Min. erfolgen
Begrüßung/Organisatorisches Einstieg: Geschichte aus „Die Kuh, die weinte“ & Was ist lebendig? Vortrag Empathie Übung: Empathische Vermutung Übung: Selbsterfahrung (S. 133)	10:00 - 11:30 Uhr 15 Min. 30 Min. Plenum 15 Min. 15 Min. PA/15 Min. Plenum 30 Min. Rollenspiel
Pause	11:30 - 11:45 Uhr
Übung: Unterschiedliche Reaktion auf Vorwürfe (S. 133) Übung: Empathie geben (S. 125) Übung: 4 Ohren (S. 129/136) Übung: Meine eigenen Erfahrungen (S. 131)	11:45 – 13:15 Uhr 45 Min. GA/15 Min. Plenum 15 Min. EA/15 Min. Plenum 30 Min. EA/GA 15 Min. Paar
Mittagspause	13:15 - 14:30 Uhr
Übung: Ein Nein ist ein Ja zu anderen Bedürfnissen Übung: Tanzparkett Übung: Gewaltfrei unterbrechen (S. 148) Übung: Schweigen empathisch aufnehmen (S. 150)	14:30 – 16:00 Uhr 15 Min. Plenum 60 Min. Plenum/15. Min. 30 Min. Paar/Plenum 15 Min. Rollenspiel/Paar
Kaffeepause	16:00 - 16:30 Uhr
Übung: Wann geht der Hut hoch? (S. 170) Übung: 4-Stühle Übung (S. 203) Übung: Führt Selbstempathie zu Selbstmitleid (S. 218) Übung: Bewegungsübung – gewaltfrei laut werden (S. 178) Übung: Kommunikative Bewegungsübung (S. 152) Reflexion/Fragen/Abschied: Wie fühlen wir uns jetzt?	16:30 – 18:00 Uhr 15 Min. alle 30 Min. alle 15 Min. 15 Min. alle 10 Min. Paar/5 Min. Plenum 30 Min

