

## Strukturplan

Seminar: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation  
Datum: 11.11.-12.11.2022

| Inhalt & Methode der Veranstaltungseinheit   | 1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten<br>Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von<br>mind. 15 Min. erfolgen |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung, Selbstvorstellung, wer bin ich, was legitimiert mich, wie bin ich zur GfK gekommen, warum möchte ich das schulen? (ca. 10 min.)</li> <li>- TN stellen sich vor mit Kartenabfrage (z.B. Name, Beruf, Superheld ) an Metaplanwand hängen lassen (30 min.)</li> <li>- Powerpoint zum Thema Einführung GfK, was, wie, wofür, ...; M. Rosenberg- was war seine Intention? (15-20 min.)</li> <br/> <li>- im Plenum Beispiele sammeln lassen , wo Kommunikation gewaltfreier hätte laufen können</li> </ul>   | 10:00 - 11:30 Uhr  |
| Pause  | 11:30 - 11:45 Uhr  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4-Ohren Modell Impulsvortrag, (Handoutblatt) dann im Plenum Beispielsätze finden zu den einzelnen Ohren, an FC mit-schreiben, evt. Auch eigenes Beispiel einbringen zum Start, wenn es hakt , in 4-er Gruppen Karten schreiben. Zu jedem Ohr 1 Beispiel finden anpinnen lassen an Bild von Kopf mit den 4 Ohren</li> <li>- Empathie /Selbstepathie erklären Impulsvortrag (Handout) Übung /Rollenspiel machen lassen, 1 erzählt eine Situation, die getriggert hat, 5 Personen geben Reaktion, haben vorher verdeckt Karten gezogen mit Anweisung wie sie reagieren sollen (z.B. Mitleid, Ratschläge geben, Selbst schuld,...) nur 1 Person hat echte Empathie auf Karte gezogen. Die anderen TN versuchen zu raten was echte Empathie war, was evt. Bei den anderen drauf stand. Dann erzählt die Person die ihr Beispiel erzählt hatte, wie es sich angefühlt hat. Hatte sie sich ernst genommen, gehört, verstanden,,, gefühlt? Das kann man dann auch noch im Wechsel in Paarübung machen.</li> <li>- Reflexion (ca.10 min.)</li> </ul> | 11:45 - 13:15 Uhr  |
| Mittagspause   | 13:15-14:30 Uhr  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warm up Mehl klopfen ca. 10 min.</li> <li>- Thema Gefühle Bedürfnisse gemeinsam sammeln, an FC mit-schreiben, Austausch darüber, ist es schwierig Gefühle, Bedürfnisse zu finden, Pseudogefühle abzugrenzen, Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind, Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind. (Handout)</li> <li>- 4- Schritte Übung, kurz erklären (Handout) 1 Beispiel im Plenum durch machen, dann in 2-er Gruppe mit einmal wechseln (ca. 30 min)</li> <li>- Im Plenum 2-3 Beispiele erzählen lassen, wie wars, was ist</li> </ul>   | 14:30 - 16:00 Uhr  |

|  |                   |
|--|-------------------|
| euch aufgefallen, schwierig?...(ca. 20 min.)   |                   |
| Kaffeepause  | 16:00 - 16:30 Uhr |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übung empathisches Zuhören mit Nachfragen, Vermuten der Gefühle, Bedürfnisse in 3-er Gruppe 1 erzählt, einer hört empathisch zu, 1 beobachtet dann jeweils wechseln (45 - 60min.)</li> <li>- Reflexion (15 min)</li> <li>- Feenbesuchübung</li> </ul> | 16:30 - 18:00 Uhr |

Datum:12.11.2222

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Inhalt &amp; Methode der Veranstaltungseinheit</b></p>  | <p>1 Unterrichtsstunde (Ustd.) = 45 Minuten<br/>Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von min. 15 Min. erfolgen</p> |
| <p>-Meditation 10 min.<br/>- noch Wichtiges vom Vortag offen? 10 min.<br/>- 6 Bedürfnisinseln als Karten auf Boden verteilen die Tn gehen um die Inseln herum, überlegen, wo sind meine Bedürfnisse erfüllt, wo mangelt es noch,.. eigene Notizen machen (<b>Arbeitsblatt mit den einzelnen Inseln (1. Ich: Authentizität, Sinn, Kreativität, Selbstwert, Entwicklung, Verbindung, 2. Körper: Körperliche Nahrung, Bewegung, Sexualität, Ruhe/Entspannung, 3. Abgrenzung: Autonomie, Schutz, Sicherheit, 4. Verbindung: Nähe, Liebe, Intimität, Verständnis, Akzeptanz, Unterstützung, Zugehörigkeit, 5. Feiern: Spiel, Freude/Lachen, Lebendigkeit, 6.Beruf: Wertschätzung, Wirksamkeit, Erfolg, Effizienz, Struktur, Orientierung, Klarheit, Teamgeist) immer 2 Personen pro Insel, Notizen machen dann nach 5-7 Minuten im Ring rum weiter wechseln, bis jeder alle Inseln durch hat. Im Plenum austauschen.</b></p> <p>Wenn noch Zeit, dann hier sammeln, jeder für sich wie kann ich für die Erfüllung meiner Bedürfnisse beitragen, wenn keine Zeit mehr, dann nach Pause</p> | <p>10:00 - 11:30 Uhr</p>   |
| <p><b>Pause</b></p>   | <p>11:30 - 11:45 Uhr</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thema Eigenverantwortung</li> <li>- <b>Noch sammeln, einzelne Beispiele von vor der Pause, wie kann ich Verantwortung für meine Bedürfnisse /deren Erfüllung übernehmen?</b></li> <li>- Thema falsch verstandene GFK/missbräuchlich angewandte GFK</li> <li>- Geschichte zum Thema Achtsamkeit</li> </ul>  | <p>11:45 – 13:15 Uhr</p>   |
| <p><b>Mittagspause</b></p>  | <p>13:15 - 14:30 Uhr</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warm up liegende Acht 5-10 min.</li> <li>- Rollenspiel Giraffe /Wolf 30 min. 1 spielt Giraffe erzählt Beispiel, 1 Wolf reagiert als Wolf, die anderen beobachten. Was wurde beobachtet? Wie hat es sich angefühlt?</li> <li>- Dann gleiches Beispiel, diesmal reagiert Wolf mit Giraffensprache. Was war anders?..</li> <li>- -gemeinsames Resümee wofür GFK dienlich ist, was bringt es für mich, für andere, fürs Miteinander, im Geschäft?</li> <li>- Aufgabe- ich packe mir ein Geschenk (bildlich, schreiben, malen?) überlege, was wünsche ich mir für meinen weiteren Weg, was nehme ich mit, was möchte ich mehr integrieren?</li> <li>- Dann Abschlußrunde im Plenum</li> <li>- Ganz zum Schluß Lied von Marshall abspielen</li> </ul>  | <p>14:30 – 16:00 Uhr</p>   |

|  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>„see me beautyfull<br/>16.00 Uhr Ende</b> |                          |
| <b>Kaffeepause</b>                           | <b>16:00 - 16:30 Uhr</b> |
|  | <b>16:30 – 18:00 Uhr</b> |