

# GFK Trainer\*innen-Ausbildung

## Modul III

### Herzlich willkommen



**Seminarplan**      **Fr/Sa**                      **10:00 – 18:00 Uhr**  
                         **So**                                      **10:00 – 16:00 Uhr**

## Seminarstruktur

Der Rahmen:                      Eingangsrunde .... Abschlussrunde

**Zur Mitgestaltung:**              **Remembering durch Teilnehmer\*innen**

Impulsvorträge

Plenumsdiskussionen

Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten, Rollenspiele

**Pausen Fr./Sa. 13:00 – 15:00 Uhr, So. 12:30 – 14:00 Uhr, (2 bzw. 1 x 20 Min. Biopause)**

## Themen Modul III

- Bedürfnisse situativ angemessen ausdrücken
- Empathische Begleitung
- Qualitäten GFK-Trainer\*in
- Empathiepartnerschaften
- „Macht mit“ statt „Macht über“ – lebensdienliche Systeme
- GFK auf den Punkt gebracht
- Schlüsselunterscheidungen
- **Umgang mit schwierigen Gefühlen\***

**\* optional**

**Was gibt es zu feiern?  
Was darf noch wachsen?**



# Empathisches Zuhören





# Empathie – sich in einen anderen Menschen einfühlen

Präsent sein – ich schenke absichtslos meine volle Aufmerksamkeit  
Augenhöhe halten – ich traue meinem Gegenüber die Lösung zu  
Bewusst sein – ich nehme eigene Prozesse wahr, ohne ihnen zu folgen

## Zuhören

Ich höre mit dem ganzen Körper zu

## Zustimmungslaute

Ich signalisiere, ich bin ganz bei Dir

## Aktives Zuhören

Ich fasse mit eigenen Worten zusammen

## Fragen

Ich unterstütze durch Fragen die Klarheit meines Gegenübers

## Empathische Vermutungen

Ich schlage Gefühle und/oder Bedürfnisse fragend vor

