

GFK Trainer*innen-Ausbildung

Modul II

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 II

- Erfahrungen „Empathiepartnerschaften“
- Videoanalyse mit Selbst- und Fremdeinschätzung
- Kriterien Feedback zu geben und zu empfangen
- **Dyadenmeditation ***
- Modelle der GFK
- **Empathische Begleitung ***

*** optional**

Tipps für Dein Rollenspiel

- Lass Dein Gegenüber schnell ins Gespräch.
- Nimm Dir Zeit, mach langsam.
- Wisch, was der andere Mensch sagt, nicht vom Tisch.
Denke nicht „aber“, sondern „gleichzeitig“.
Verzichte auf einen Schlagabtausch.
- Schenke dem Gesagten Empathie.
- Sprich von Dir, Deinen Gefühlen und Bedürfnissen.
- Lass die vier Schritte Inhalt Deines Gesagten sein:
Beobachtungen statt Interpretationen oder gar Unterstellungen,
Gefühle & Bedürfnisse aller am Gespräch beteiligten Menschen,
Bitten und Lösungsangebote.

Videoanalysen

Ablauf Videoszene mit Feedback

Vorbereitung

Du bist jetzt ... (die Rolle übergeben).

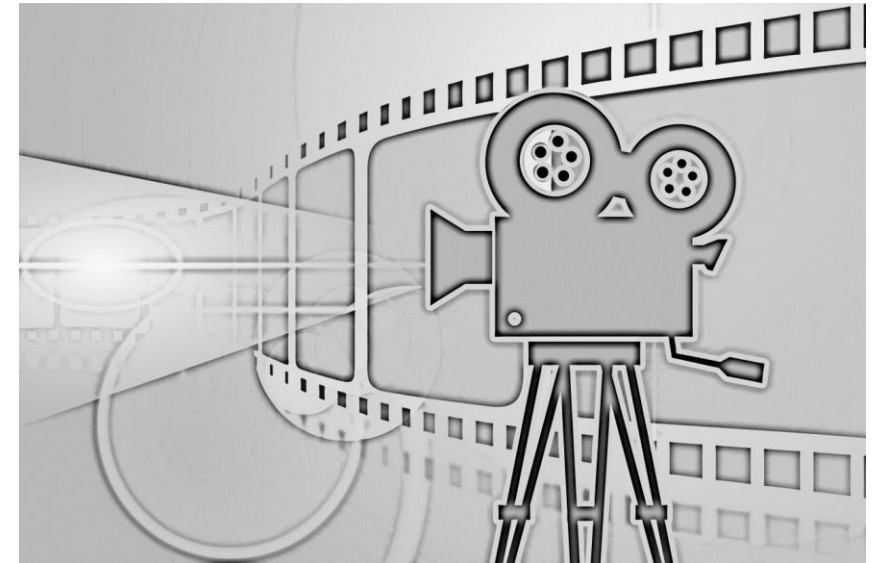
Ich möchte mit Dir über etwas sprechen, dass mich bewegt.

Bist Du bereit, mir zuzuhören?

Rollenspiel (ca. 5 – 8 Min.)

Feedback

1. Selbsteinschätzung
 - Was ist mir gut gelungen?
 - Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?
2. Gruppeneinschätzung (verteilte Feedbacks)
3. Einschätzung der Trainerin



Dyadenmeditation

Quelle: globaldyadmeditation.org

- Tief ein- und ausatmen – was taucht auf?
- Wenn Du Dir erlaubst, zu entspannen – was geschieht?
- Wonach sehnt sich Dein Herz?
- Was wäre, wenn Freude Dich heute leitet?

Person A spricht 5 Min.

Person B schenkt Präsenz ohne Reaktion

Wechsel der Rollen

Wechsel zur nächsten Frage

Person A spricht 5 Min. ...



Feedbackregeln

Feedback wird erbeten oder im Prozess vereinbart. Feedback dient der Entwicklung.

Was genau hast Du beobachtet?

Welche Bedürfnisse wurden dadurch erfüllt?

Welche Gefühle wurden ausgelöst?

Welche konkreten Veränderungsvorschläge hast Du?

Kriterien zum Feedback geben

- Konkret
- Brauchbar
- Verdaubar
- Respektvoll
- Zeitnah

Kriterien zum Feedback empfangen

- Zuhören
- Prüfen (ggfs. Verständnisfragen stellen, in keinem Fall rechtfertigen)
- Annehmen/Loslassen



Verantwortung übernehmen ja – aber für was?

Ich übernehme Verantwortung für ...

 **meine Haltung zu mir und zu Dir**

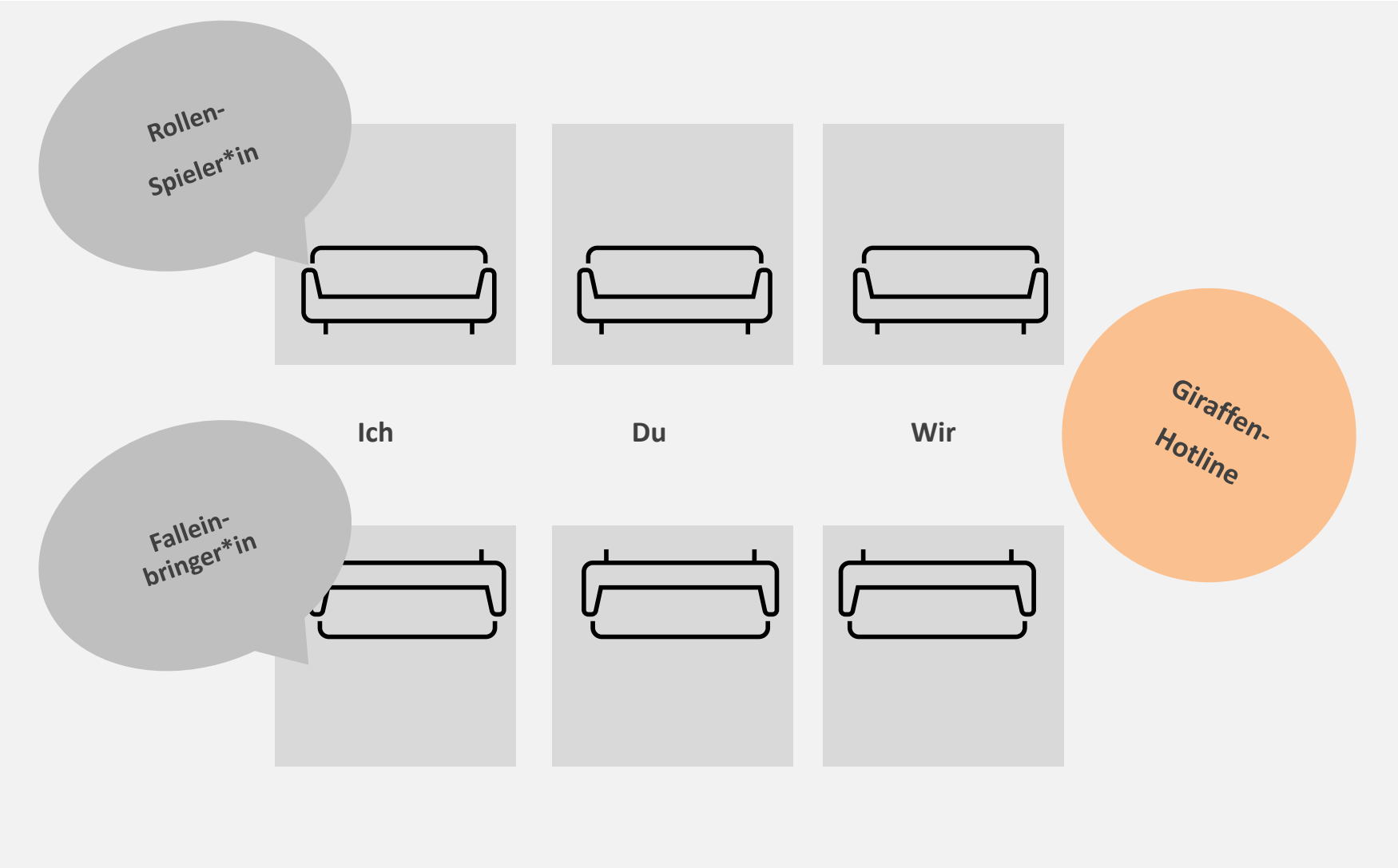
 **die Gestaltung meiner Nachricht**

 **die Reaktion auf meine Nachricht**

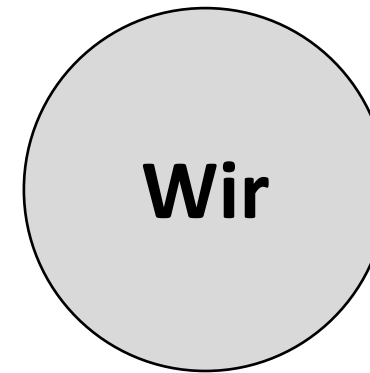
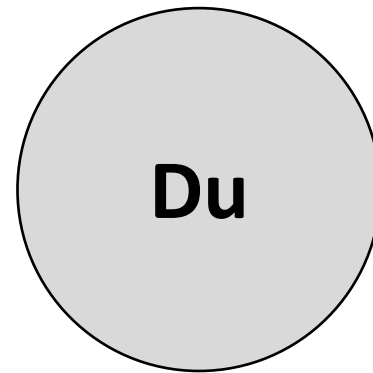
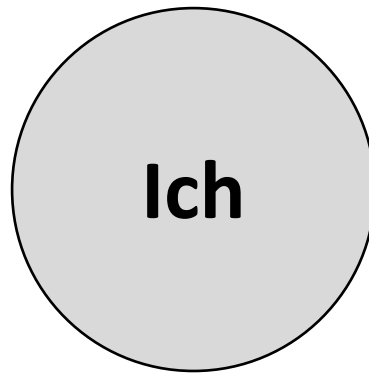
 **meine Reaktion auf Deine Reaktion**



Modell der 6 Stühle



Vom Ich zum Wir



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

