beate waltrup
kommunikativ kompetent

GFK Grundausbildung
Modul V
Herzlich willkommen

Seminarplan	**Fr/Sa**	**18:00 – 21:30 Uhr**
	Sa	**10:00 – 18:00 Uhr**
	So	**10:00 – 16:00 Uhr**

beate waltrup
kommunikativ kompetent

Seminarstruktur

Der Rahmen: Eingangsrunde …. Abschlussrunde

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

Impulsvorträge

Plenumsdiskussionen

Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten, Rollenspiele

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

beate waltrup
kommunikativ kompetent

Themen Modul V

- Identifikationsfigur und Bedürfnisse
- Vom Müssen zum Frei Wählen
- Manchmal tue ich so, als ob …
- Deeskalation durch Empathie
- Innere Stimmen bei Entscheidungen
- 6-Stühle-Übung
- Störungen ansprechen
- Persönliches Manifest
- **Empathische Bestätigung**

*** optional**

Vom Müssen zum Frei Wählen

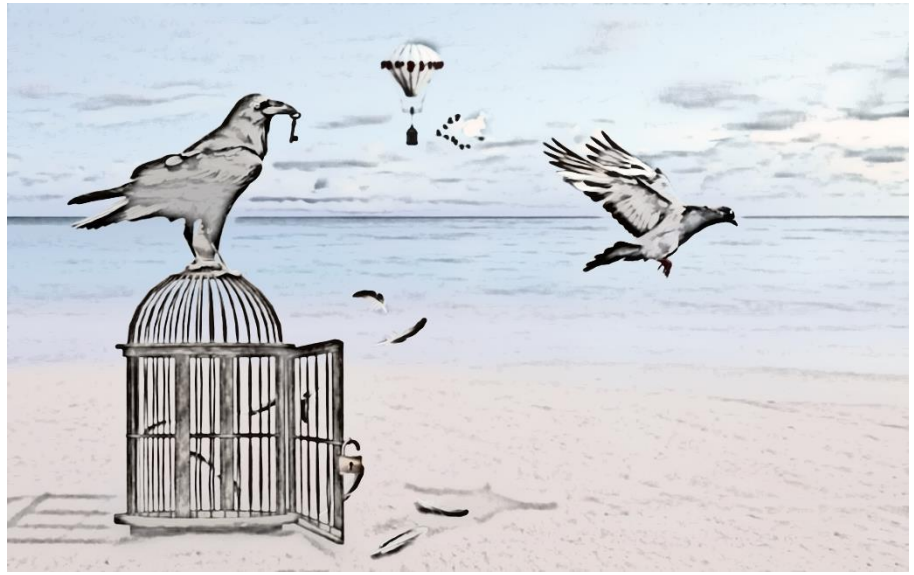
beate waltrup
kommunikativ kompetent

Ich muss …

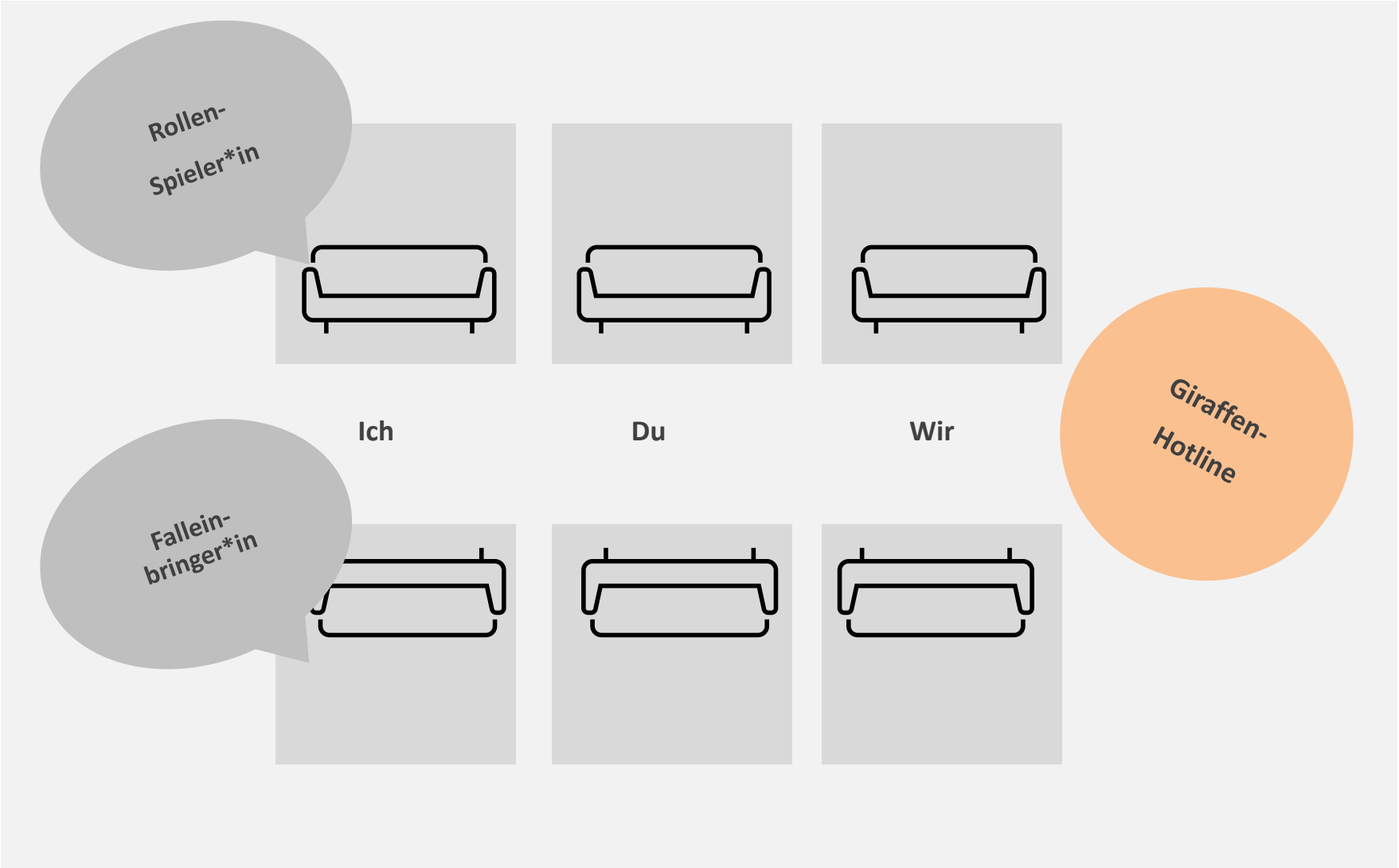
- Steht für eine Forderung
- Trennt mich von meiner einfühlsamen Natur und von meinen Bedürfnissen
- Gibt Gefühlen, wie Angst, Scham und Schuld Macht über mein Handeln
- Leugnet meine Verantwortung

Ich wähle frei …

- Was geht mir durch den Kopf?
- Welche Gefühle habe ich?
- Welche Bedürfnisse erfülle ich mir mit meiner Wahl?
- Welche Bedürfnisse bleiben auf der Strecke?
- Gibt es eine Bitte an mich selbst?



Modell der 6 Stühle



Sechs-Stühle-Übung

Vom Ich zum Wir

beate waltrup
kommunikativ kompetent

Ich

Du

Wir

Themenübersicht der Grundausbildung

beate waltrup
kommunikativ kompetent

- Modelle der GFK: 4 Schritte in der GF/WSK, 6-Stühle-Modell, 4-Ohren-Modell, Bereiche der Verantwortung, Modell der 3 Bitten
- Empathie und Selbstempathie: Selbstempathische Klärung, Kommunikationsparkett, Empathiepartnerschaften, Empathische Begleitung, Deeskalation durch Empathie, Empathische Bestätigung, Innere Stimmen bei Entscheidungen
- Kommunikation in 4 Schritten: 5 Stühle-Übung, Kommunikationsparkett, vom Ich zum Du zum Wir, Rollenspiele, Störungen ansprechen
- Kommunikationsprozesse der GFK: Wertschätzung ausdrücken, Bedauern statt entschuldigen, Empathisch Nein sagen, Gewaltfrei unterbrechen
- Gefühle: Gefühle raten, Gefühle fühlen, Tätergefühle übersetzen, Meditationen zu Gefühlen, Präsenzübung
- Bedürfnisse: Bedürfnisinseln, Schönheit der Bedürfnisse, Perlentauchen, Projektionen nutzen, Identifikationsfigur, Vom Müssen zum Frei Wählen, Manchmal tue ich so, als ob