



Bildungsurlaub – Gewaltfreie Kommunikation

Konflikte lösen und echte Verbindungen schaffen. Streiten will gelernt sein!
(5 Unterrichtstage, 40 Unterrichtseinheiten)

Streit, Missverständnisse, Auseinandersetzungen. Konflikte gehören zum menschlichen Zusammenleben. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext begegnen uns Konflikte immer wieder. Wir brauchen sie, um uns zu behaupten, abzugrenzen und klar zu positionieren. Wenn wir reflektiert und ehrlich mit unseren Beweggründen umgehen und gleichzeitig in wertschätzendem Kontakt mit unserem Gegenüber bleiben, steht einer Konfliktlösung selten etwas im Wege.

Kochen die Emotionen jedoch hoch oder geraten wir in Situationen, die uns überfordern und verunsichern, gelingt es den wenigsten, diese Balance zwischen Selbstbehauptung und Empathie für das Gegenüber zu finden. Wir werden verletzend, ziehen uns beleidigt zurück oder lassen die Situation sprachlos über uns ergehen. Das Ergebnis ist, dass unsere Auseinandersetzungen mehr oder weniger immer gleich ausgehen, wir keine konstruktiven Lösungen finden und unsere Beziehungen leiden.

Damit genau das nicht mehr passiert, gibt es die Gewaltfreie Kommunikation (GfK). Sie unterstützt uns dabei, Konflikte und Spannungen in unserer Lebens- und Arbeitswelt klar und kreativ zu lösen. Die GfK hilft uns, uns auf Augenhöhe zu begegnen, Missverständnisse auszuräumen und über das zu sprechen, worum es im Kern geht, was wirklich wichtig ist. Im Wesentlichen ermöglicht uns die GfK, auch in herausfordernden Situationen und Konflikten mit uns selbst in Kontakt zu bleiben und eine echte Verbindung zu unserem Gegenüber herzustellen.

Die GfK wurde von dem Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelt und ist eine Methode, die uns einen Weg eröffnet, alte Denk- und Handlungsmuster zu durchbrechen, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen und eine wertschätzende Gesprächs- und Konfliktkultur zu etablieren. Die Methode zeichnet sich durch ein einfaches Sprachmodell (4-Schritte-Modell) und eine kooperative und verbindende Haltung aus, die auf Eigenverantwortung und Klarheit setzt.

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen, erfahren und wenden sie an. Die Inhalte und Lernziele werden zum einen durch theoretische Impulse und Kurzvorträge vermittelt. Zum anderen durch praktische Übungen, in denen die neu gewonnenen Erkenntnisse anhand eigener Lebensbeispiele aus Alltag und Beruf direkt erprobt und umgesetzt werden können.

Folgende Lernziele und Inhalte werden vermittelt:

- Haltung und Modell (4-Schritte) der Gewaltfreien Kommunikation
- Schlüsselunterscheidungen von Beobachtung + Bewertung, Gefühl + Gedanke, Bedürfnis + Strategie, Bitte + Forderung
- Kommunikationsmuster (auch die eigenen) und Auslöser von Konflikten kennen
- Gewaltfreie Kommunikation sicher im beruflichen und privaten Alltag anwenden
- Empathie | Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen besser wahrnehmen und verstehen
- Gesprächsführung
- Konflikte nachhaltig klären und lösen lernen, gemeinsame Strategien statt Kompromisse entwickeln
- innere Konflikte lösen und Entscheidungen leichter treffen können
- mit Ärger konstruktiv umgehen können
- „Nein“ sagen und Grenzen setzen können
- Gewaltfrei unterbrechen können
- mit Vorwürfen umgehen können
- konstruktives Feedback geben und nehmen können
- Kooperationsbereitschaft stärken

Verteilung der Inhalte auf die Unterrichtstage:

1. Tag - Kennen lernen und Grundlagen

- Ankommen und Kennenlernen
- Organisatorisches und Zeitplan
- Unsere Werte im Umgang miteinander
- Unterscheidung: Problem - Konflikt - Gewalt
- Kultur und Kommunikationsmuster und ihre Wirkung in Konflikten
- Bedürfnisse als Kern der GFK

2. Tag

- Selbstempathischer Prozess anhand der vier Schritte
- Beobachtung - Bewertung
- Gefühl - Gedanke
- Bitte - Forderung
- vier Formen des Zuhörens
- eine neue Haltung entwickeln

3. Tag

- Eine Wahl haben – innere Konflikte erkennen und lösen
- Umgang mit Vorwürfen
- Modell der Konfliktlösung
- Gesprächsführung
- Empathie geben

4. Tag

- Umgang mit Ärger
- Gewaltfrei unterbrechen
- „Nein“ sagen und „Nein“ hören können
- Grenzen setzen

5. Tag

- Wertschätzung vs. Lob
- Feedback vs. Kritik
- Transfer und Integration in den (Berufs-) Alltag
- Abschluss

Es kann zu Änderungen in der Reihenfolge der Schulungsinhalte kommen, denn der Programmablauf versucht, auch den individuellen Wünschen der Teilnehmenden und deren Zugang zum Programm gerecht zu werden.