

Wertschätzende und Einfühlsame Kommunikation

Einführung in die "Gewaltfreie Kommunikation", nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Wenn ich mich in einer für mich schwierigen Gesprächssituation mit anderen Menschen wiederfinde, dann kann es sein, dass ich mich plötzlich ganz neblig, unklar und verwirrt fühle und mich wundere: "Um was geht es eigentlich?" oder auch "Wie kamen wir nur in diese verfahrenere Situation?".

In dieser Einführung erlernen wir die innere Anwendung von zwei Werkzeugen der GFK, welche uns dabei helfen bewusste Klarheit in uns selbst wieder herzustellen.

Für diejenigen, welche GFK bereits kennen, ist dies eine Gelegenheit zur Auffrischung und zum Üben, und für alle anderen ist dies eine Möglichkeit den inneren Schatz an Möglichkeiten und Kompetenzen zu vergrößern.

Modul 1 - Sonntag, 15. Mai 2022

Schwerpunkt: Selbstempathie

Am Morgen:

<p>Das 4-Ohren Modell der GFK:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was hören wir?• Wie reagieren wir?	<p>Schlüsselunterscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Emotionale Eigenverantwortung anstelle von emotionaler Sklaverei• Einfühlung ist nicht gleich Einverständnis• Wertschätzung ist nicht gleich Loben
--	--

Am Nachmittag:

<p>Das 4-Schritte Modell der GFK</p> <ul style="list-style-type: none">• Was nehmen wir wahr?• Wie geht es uns jetzt?• Was brauchen wir?• Was wollen wir tun?	<p>Schlüsselunterscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Beobachtung oder Interpretation?• Gefühl oder (Opfer-)Gedanke?• Bedürfnis oder Strategie?• Bitte oder Forderung?
--	---

Wertschätzende und Einfühlsame Kommunikation

Einführung in die "Gewaltfreie Kommunikation", nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Modul 2 - Sonntag, 12. Juni 2022

Schwerpunkt: Empathie für das Gegenüber

Am Morgen:

<p>Das 4-Ohren Modell der GFK:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was hören wir?• Wie reagieren wir?	<p>Schlüsselunterscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Emotionale Eigenverantwortung anstelle von emotionaler Sklaverei• Einfühlung ist nicht gleich Einverständnis• Wertschätzung ist nicht gleich Loben
--	--

Am Nachmittag:

<p>Das 4-Schritte Modell der GFK</p> <ul style="list-style-type: none">• Was nehmen wir wahr?• Wie geht es uns jetzt?• Was brauchen wir?• Was wollen wir tun?	<p>Schlüsselunterscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Beobachtung oder Interpretation?• Gefühl oder (Opfer-)Gedanke?• Bedürfnis oder Strategie?• Bitte oder Forderung?
--	---