

LEITFADEN SEMINARKONZEPT

Diese Dokumentation bezieht sich auf eine abgeschlossene zwei- bis dreitägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation. Wir bitten Sie, sich genau und sorgfältig an diesen Leitfaden zu halten. Dies erleichtert uns unsere Arbeit und Ihnen die folgenden Anerkennungsgespräche. Danke!

In den nachfolgenden Punkten 1. und 2. finden Sie die Kriterien, die wir für Planung und Durchführung eines Einführungsseminars in die Gewaltfreie Kommunikation gerne berücksichtigt sehen möchten. Bitte beachten Sie auch die nachfolgenden Punkte 3. bis 5.:

1 Didaktik

1.1 Struktur

Ist ein deutlicher „roter Faden“ erkennbar?

Ist das Konzept vom Leichten zum Schweren umgesetzt, z.B. nicht die 4 Schritte im Gesamttablauf, sondern einzeln vorstellen und üben – dann im Gesamten?

Ist das Konzept vom Einfachen zum Komplexen umgesetzt, z.B. erst die 4 Schritte, danach Konfliktgespräche?

1.2 Gehirngerechtes Lernen

Sind verschiedene Sinne einbezogen?

Gibt es Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, z.B. Energieaufbau, Entspannung etc.?

Gibt es Wechsel zwischen Vortrag des Trainers/der Trainerin und Eigenaktivität der TeilnehmerInnen?

Sind die zentralen Lerninhalte visualisiert?

1.2.1 Erlebnisorientiertes Lernen

Können die Teilnehmer Gelerntes selber ausprobieren?

Ist die Lernprogression „Wissen -> Kennen -> Können“ berücksichtigt?

Gibt es Wechsel zwischen Einzelarbeit – Kleingruppenarbeit – Plenum?

Für den Bereich Didaktik empfehlen wir folgende Literatur für einen guten Einstieg:

- Rabenstein, R., Reichel, R., Thannhofer, M.: Das Methoden-Set. 5 Bücher für Referenten und Seminarleiterinnen, Band 1-5, Ökotopia, 2004
- Seifert, Josef W.: Visualisieren, Präsentieren, Moderieren, Gabal-Verlag GmbH, 2009

2 Seminarthemen

2.1 Schlüsselunterscheidungen

Folgende Schlüsselunterscheidungen sollen in einem Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation thematisiert werden:

- Beobachtung – Bewertung
- Gefühl – Gedanke/Interpretation/Diagnose
- Bedürfnis – Bitte/Handlung
- Bitte – Forderung
- Moralische Bewertung – Bewertung nach Bedürfnissen
- Gewaltfreiheit als Technik – Gewaltfreiheit als Haltung
- Intellektuell Wissen – empathisches Vermuten

- Wertschätzung – Log/Bestätigung
- Auslöser – Ursache
- Schwäche -Verletzlichkeit
- Natürliches Verhalten – gewohntes/“normales“ Verhalten
- Aufrichtigkeit als Wolf – Aufrichtigkeit als Giraffe
- Selbständigkeit/Miteinander verbunden sein versus Abhängigkeit oder Unabhängigkeit

2.2 Seminarinhalte und Lernziele

Folgende Inhalte sollen den TeilnehmerInnen in einem Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation vermittelt werden. Machen Sie bitte deutlich, in welchen didaktischen Schritten Sie vorgehen, um das jeweilige Lernziel zu erreichen.

- GFK kennenlernen und selbst ausprobieren
- Menschenbild der GFK/ Innere Haltung
- Unterscheidung: meine Realität – Realität anderer
- Wie entstehen Konflikte? - Wie kann man sie lösen?
- Kommunikation in Balance: Aufrichtigkeit und Empathie
- Vier Schritte im Detail besprechen und einzeln üben
- Selbstempathie
- Mindestens einen eigenen Konflikt in vier Schritten bearbeiten
- Vier Wahlmöglichkeiten der Reaktion (4-Ohren-Modell)
- Empathie - Versuchsballons
- Mindestens eine empathische Reaktion auf eine ablehnende Antwort
- Möglichkeit, Konfliktdialoge im Rollenspiel zu erproben
- Würdigung Marshall Rosenberg
- Umgang mit Ärger in der GFK
- Wertschätzung in der GFK

3 Offene Seminarthemen

Bitte geben Sie hier die unter Punkt 2. genannten Seminarthemen an, die Sie in Ihrer Einführung **nicht behandeln** und begründen Sie dies kurz.

4 Selbstreflexion

Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrem Konzept in der Praxis gemacht? Beschreiben Sie bitte u.a., was sich für Sie bewährt hat und ggfs. auch, was Sie für sich geändert haben.

5 Ablaufplan

Zur Dokumentation Ihres Seminarplanes (Inhalte und Zeiten, maximal 5 Seiten, Schriftgröße ca. 10pt) für ein zwei- bis dreitägiges selbst durchgeführtes Einführungsseminar halten Sie sich bitte an die unten vorgegebene Struktur:

Zeitlicher Ablauf	Seminarinhalte/ Ablauf	Lernziele	Methodik/ Medien	Schlüsselunterscheidungen
1. Tag vormittags (Zeit)				
1. Tag nachmittags (Zeit)				
2. Tag vormittags (Zeit)				
2. Tag nachmittags (Zeit)				
3. Tag vormittags (Zeit)				

Hierbei sollte klar erkennbar und transparent dargestellt werden, an welcher Stelle die oben unter Punkt 2. genannten Seminarthemen (Schlüsselunterscheidungen und Seminarinhalte) jeweils vorkommen. Bitte nummerieren Sie die Punkte deutlich. *Achten Sie bitte darauf, dass auf jeder Seite die Überschriften wiederholt werden.*

Eine Vorlage zu Ihrer Verwendung finden Sie hier.

[Link zur WORD-Vorlage](#)

6 Übersicht Leitfaden Seminarkonzept Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V.

