

Abenteuer Ehrlichkeit und Einfühlung

Verbindung gestalten, Selbsteinfühlung üben, Empathie erleben, Ehrlichkeit wagen

eine Inhaltsübersicht

Im Mittelpunkt des Jahrestrainings steht das praktische Erleben und Erproben der Gewaltfreien Kommunikation. GFK wird als eine Haltung verstanden, die Technik hilft uns, diese Haltung zu entwickeln und wirksam werden zu lassen.

Wir arbeiten mit einer Vielzahl unterschiedlicher Lernformen (s. u.), wobei uns eine Mischung aus prozessorientiertem Arbeiten und klar strukturierten Übungssettings am Herzen liegt. Grundlage einer jeden persönlichen Entwicklung ist eine Atmosphäre des Vertrauens oder eine "warme unterstützende Gemeinschaft" wie wir es gern nennen.

Im Folgenden werden wichtige Themen und die Zuordnung zu einzelnen Blöcken genannt. Dabei ist uns wichtig, dass der konkrete Verlauf des Trainings an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst wird.

Zusatzthemen werden bei Bedarf behandelt und im Mittelpunkt steht immer wieder auch das praktische Erleben von Gewaltfreier Kommunikation anhand der Gruppensituation. Dies zählt zu den wertvollsten Lernerfahrungen überhaupt, die aber nicht geplant werden kann. Kurz gesagt: Die angegebene Struktur ist eine Stütze zur Orientierung und kein Korsett. Die großen Überschriften sind:

Block 1: Grundlagen der GFK: Haltung und Technik

- Der Traum des Trainings
- Mich in einer neuen Gruppe erleben
- Aufbau einer warmen unterstützenden Gemeinschaft
- Die drei Revolutionen der GFK – ein Resümee
- Selbsteinfühlung, Empathie und gewaltfreien Selbstaussdruck mit Hilfe der 4 Schritte praktisch üben
- Die eigene Freiheit entwickeln durch die 4 Schritte
- Gefühle erleben, Bedürfnisse erforschen, Bitten finden
- Freiheit fängt beim Hören an: Die 4 Ohren der GFK
- Giraffentanz erleben (Gleichgewicht zwischen Einfühlung und Ehrlichkeit)
- Bedürfnisse erforschen und die Vision des erfüllten Bedürfnisses erleben

Block 2: Wut und Ärger; Nein als Beginn des Dialogs

- Wut und Ärger wirklich nutzen und vollständig ausdrücken
- Der Ärgertanz
- STOBB – die unerfüllten Bedürfnisse hinter dem Ärger finden und die Kraft nutzen
- Der Giraffenschrei
- Nein ist der Beginn des Dialogs
- Unterschiedliche Nein-Qualitäten erleben
- Mein Nein als Geschenk: Nein sagen
- Dein Nein als Chance für Verbindung: Nein empfangen
- Die tiefere Magie der Bitte verstehen
- Beharrlichkeit ohne Verurteilung

Block 3: Den Kontakt mit mir selbst vertiefen

- Bedauern: Aus Fehlern lernen ohne die Selbstachtung zu verlieren
- Feindbilder und Bewunderung verwandeln: Projektionen nutzen
- Lebe deinen Traum – mich mit meinen Visionen verbinden und handlungsfähig werden
- Mich vom Müssen und Sollen befreien
- Giraffensaft

Block 4

Spirituelle Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation
Wie können wir zu mehr Frieden in der Welt beitragen: GFK und gesellschaftliche Veränderung
Integration und Übung
Straßengiraffisch
Wut empfangen

Querschnittsthemen / Weitere Themen

Dankbarkeit als Lebensenergiespender
Die Kunst des Unterbrechens
Vom "entweder ... oder" zum "sowohl ... als auch", vom Mangel zur Fülle
Wertschätzung ausdrücken und empfangen
Wichtige Schlüsselunterscheidungen wie:
Gefühle, Werte, Interpretationen;
Macht mit – Macht über;
Strafender –schützender Einsatz von Zwang;
Bewusste Wahl – die Alternative zu Rebellion und Gehorsam;
Wiederherstellende und strafende Gerechtigkeit

Lernformen

Unter anderem nutzen häufig folgende Lernformen:

Inputs	Rollenspiele	Tanzparkett
Bewegung & Körpererfahrung	Prozesse im Plenum	Demonstrationen
Einzelreflexion & Meditation	Übungen in Kleingruppen	Spiele, Tänze etc
Empathiegruppen	Anliegenarbeit	Feiern und Bedauern
Rememberings	...	