



GFK - Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

Programm zum Vortrag:

- Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Entscheidenden Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation
- Die vier wesentlichen Komponenten
- Gewaltfreie Kommunikation funktioniert in zwei Richtungen
- Die Sprache, die wir gelernt haben zu sprechen
- Wahrnehmung/Beobachtung
- Giraffe und Wolf: Das 4 Ohren-Modell bei GFK
- Beobachtung von Bewertung unterscheiden
- Begriffe wie: immer; nie, jemals, jedes Mal, häufig, selten usw.
- Die einzelnen Schritte der Gewaltfreien Kommunikation im Detail
- Sich in den anderen hineinversetzen (Einfühlung)
- Selbst - Einfühlung
- Empathie
- Selbst-Empathie
- Gefühle und Bedürfnisse
- Sich selbst treu bleiben
- Drei Hindernisse auf dem Weg zu mehr Aufrichtigkeit
- Ein *Danke* akzeptieren
- Wenn jemand zu dir sagt: *Du bist*
- Fragen und Diskussionsrunde

Auf Wunsch: anschließend praktische Übungen zu GFK mit der Gruppe