



1508: Wertschätzung und Konfliktklärung mit Gewaltfreier Kommunikation

Resolving conflicts with Nonviolent Communication

Lehrperson: Arndt Schwichtenberg, Kommunikationstrainer, Schwichtenberg Training Hannover

Termine: Freitag, 26.10.2018, 15-20 Uhr und
Samstag, 27.10.2018, 09-17 Uhr sowie
Freitag, 09.11.2018, 15-20 Uhr und
Samstag, 10.11.2018, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)

Inhalt: Wie oft geraten wir mit Menschen aneinander? Ein Wort gibt das andere. Mit einem Mal sind wir – ohne es zu wollen – in eine verletzende Auseinandersetzung verstrickt. Es sind nahe stehende Menschen, die scheinbar mühelos „Knöpfe“ in uns drücken, die uns reizen.

Mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nehmen wir wieder Verbindung mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen auf - und später Verbindung mit unserem Gegenüber.

In diesem Seminar reflektieren und verändern wir unsere Verhaltens- und Sprachmuster (Bewertungen, Interpretationen, „Druck erzeugt Gegendruck“). Zusätzlich geht es um ein Bewusstsein für eine möglichst klare, entspannte, öffnende Stimme und Körpersprache in Konfliktsituationen.

In vielen praktischen Übungen erproben wir eine neue Wortwahl, um Wertschätzung, Klarheit und Selbstbewusstsein für uns zu schaffen. Im besten Fall erhalten wir in der Auseinandersetzung mit Anderen mehr Leichtigkeit, ehrliche Verbindung und konstruktive Zusammenarbeit.

„Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. –
Dort begegnen wir uns.“

Rumi

Inhalte, praktische Übungen:

- Umgang mit Stress – Klarheit und Gelassenheit bewusst aktivieren: Haltung, Gestik, Atmung, Stimme
- Das GFK-Grundmodell in vier Schritten
- Was will ich wirklich? – Wie sage ich authentisch und ehrlich, freundlich und bestimmt was ich möchte?
- Empathie – Einfühlung in die oder den Anderen
- Welches Verhalten/welche Wortwahl wirkt trennend, welche/s verbindend?
- Erarbeitung von Rollensituationen und persönlichen Fallbeispielen
- Auf Wunsch Kameraarbeit und –Rückmeldung

Lernziele:

- Selbstwahrnehmung, Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstaussdruck reflektieren und optimieren
- Bewusste Kommunikation statt impulsive Reaktion
- Konflikte im Vorfeld erkennen und neu, energiereich und wertschätzend mit ihnen umgehen
- Klarer denken und sprechen – Eigene Gefühle und Bedürfnisse erkennen und formulieren
- Mehr Freiheit, Souveränität und Kooperation in der Kommunikation

Studienleistungen:

Vollständige Teilnahme, aktive Beteiligung an praktischen Übungen und Rollenspielen, Reflexion von praktischen Übungen, Präsentation von Arbeitsergebnissen, Erledigung von möglichen Aufgaben zwischen den Blockterminen, Aufsatz (mind. 2 DIN A4 Seiten) über die eigene Erfahrung der Kommunikation/Konfliktfähigkeit/GFK und Entwicklung mit Miss-/Erfolgen.

Anmeldung:

Über Stud.IP

Leistungspunkte:

2 Leistungspunkte
Bachelor- und Master-Studiengänge der Leibniz Universität Hannover,
genaue Informationen für Ihren Studiengang unter
https://www.sk.uni-hannover.de/lp_studiengaenge.html
Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich A
B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich B