

# Inhalte: GFK-Jahresausbildung

## **Modul 1: Vertiefung der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation**

- persönliche Ziele und Visionen
- der Countdown der Gewaltfreien Kommunikation
- Aufrichtigkeit in vier Schritten
- Empathie und Selbstempathie
- Konfliktlösung mit dem 6 Stühle-Modell
- Umgang mit Ärger und Vorwürfen (4-Ohren-Modell nach Rosenberg)

## **Modul 2: Selbstempathie: innere Klarheit als Basis für kraftvollen Selbstaussdruck**

- Selbst-Empathie-Prozesse begleiten
- Transformationsprozesse für Ärger und Schuld
- Entscheidungen im Einklang mit dem inneren Team treffen (Innere Konflikte)
- Dankbarkeit und den Boden für Wertschätzung bereiten (Selbstwertschätzung)

## **Modul 3: Empathie: die Brücke zu meinen Mitmenschen**

- Beschwerdemanagement: die Anliegen hinter Beschwerden und Kritik erfassen
- „Nein“ hören (bzw. das „Ja“ hinter dem „Nein“)
- Umgang mit Entschuldigungen und sich selbst verurteilenden Mitmenschen
- schwierige Gespräche vorbereiten

## **Modul 4: Gewaltfreie Kommunikation im beruflichen Umfeld**

- Gefühle und Bedürfnisse im Arbeitskontext (win-win-Lösungen)
- Selbst-Empathie zur Verarbeitung von Misserfolgen
- Umgang mit Fehlern, Fehlerkulturen, die Entwicklung und Lernen fördern
- „Nein“ sagen – Grenzen setzen (gewaltfrei unterbrechen / gewaltfrei schreien)
- Feedback, Aufrichtigkeit und blinde Flecken (Johari-Fenster)

## **Modul 5: Führung mit Gewaltfreier Kommunikation**

- Kritikgespräche führen (Kooperation fördern)
- Entscheidungen treffen (Innere Klarheit erlangen)
- Delegieren (Umgang mit Verantwortung)
- wertschätzender Umgang mit Hierarchien

## **Modul 6: Gewaltfreie Kommunikation in Gruppen**

- tragfähige Entscheidungen in Gruppen treffen ( Systemisches Konsensieren)
- konstruktive Interventionen in Besprechungen (Gesprächsführung in Meetings)
- aufrichtig und gleichzeitig wertschätzend unterbrechen (Grenzen setzen)
- Sozialer Wandel – Visionen leben (Teamkompetenz)

## **Modul 7: Wut, Schuld, Scham und Aggression**

- konstruktiver Umgang mit der eigenen Aggression
- Auswirkungen von Scham (die 3 Seiten der Medaille)
- Selbstsaboteuren auf die Schliche kommen und zu Freunden machen (Glaubenssatzarbeit)
- Versöhnung mit alten Verletzungen (Innere-Kind-Arbeit)
- Mit Angst umgehen lernen (Voraussetzung um die Regie zu übernehmen)
- Selbststärkung durch Selbst-Bewusstheit (Autonomie leben)