



Herzlich  
Willkommen

zum Workshop zur Gewaltfreien Kommunikation!





## Agenda



Vorstellungsrunde und Erwartungen für heute



Workshop-Konzept selbst erleben (nach 1,5  
Stunden gibt's die Pause 😊)






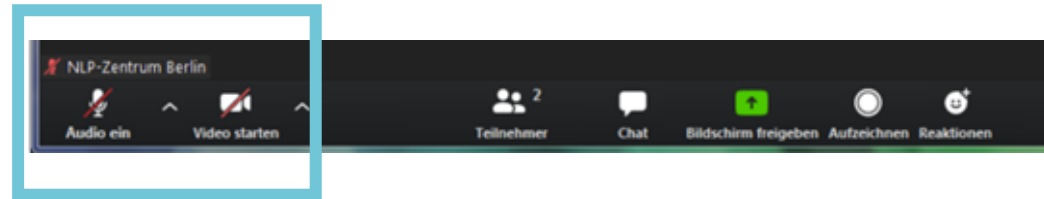
Fragen über Fragen





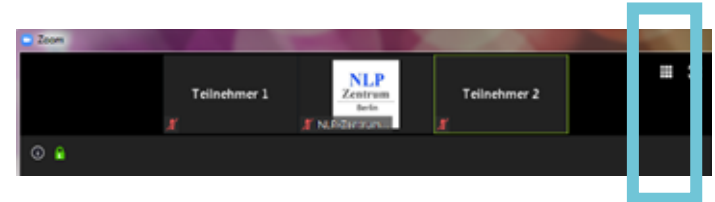
Abschlussrunde

## Technik Check-In!

-  Kannst du mich hören? Bei Problemen nutze bitte auch den Chat.
-  Kannst du mein Video und die Präsentation sehen?
-  Hast du dein Audio & Video aktiviert?



-  Kennst du die Galerieansicht und den Nebeneinander-Modus?
-  Kennst du die Reaktionen?

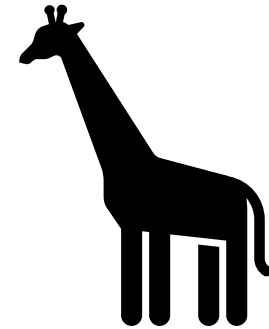
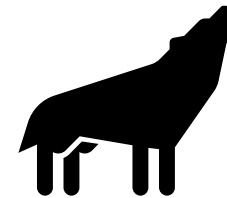


Wer bist du?

Wie geht's dir grade?

Was wünschst du dir für heute?

ZEIT	INHALT	HINTERGRUND	LERNZIELE
30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was ist GFK? → Kommunikation über Gefühle und Bedürfnisse statt über „richtig und falsch“</li> <li>Wolf und Giraffe</li> <li>Was sind Bedürfnisse?</li> <li>Beispiele sammeln<sup>1</sup></li> <li>Grundannahme: „Alles, was Menschen tun, tun sie, um sich Bedürfnisse zu erfüllen.“</li> <li>Was sind Gefühle?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundannahme betonen und Beispiele<sup>1</sup> nennen</li> <li>Bedürfnisliste zeigen</li> <li>Gefühlsliste zeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundhaltung der GFK</li> <li>Bedürfnisse</li> <li>Unterschied von Urteilen zu Bedürfnissen</li> </ul>
30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min Diskussion<sup>2</sup>: „Wölfe unter sich“ – wer hat Recht?</li> <li>10 min Diskussion mit Einbeziehung der jeweiligen Gefühle und Bedürfnisse: „Giraffensprache“</li> <li>Reflektion der Unterschiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wolf involviert Beleidigungen, allgemeingültige richtig/falsch-Aussagen und viel „ABER“...</li> <li>Diskussion im neuen Muster involviert „Was ist mir/dir wichtig?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gegenseitiges Verständnis fördern</li> <li>Unterschiede spürbar machen</li> </ul>



<sup>1</sup> Jemand schreit laut im Supermarkt. → Respekt, Aufmerksamkeit, Gesehen werden, Akzeptanz  
 Jemand schwänzt eine Schulstunde. → Entspannung, Ruhe, Selbstbestimmung  
 Jemand lernt jeden Tag drei Stunden. → Erfolg, Anerkennung, Selbstwirksamkeit, Wachstum  
 Jemand wackelt auf seinem Stuhl herum. → Bewegung, Abwechslung, Herausforderung  
 Jemand setzt sich für die Streitschlichtung in der Schule ein. → Harmonie, Wertschätzung, Zusammenhalt, Kooperation, Produktivität, Frieden, Kontakt

<sup>2</sup> Diskussionsthemen: Fleischesser vs. Vegetarier / Veganer,  
 Gemeinsam Hausaufgaben machen vs. Gemeinsam Sport machen



**Verbundenheit, Sinnhaftigkeit,  
 Lernen, Entwicklung,  
 Klarheit, Freiheit,  
 Gehört werden, Liebe,  
 Zuneigung, Verständnis,  
 Anerkennung, Wertschätzung,  
 Respekt, Empathie, Akzeptanz,  
 Geborgenheit, Selbstwert,  
 Kreativität, Authentizität,  
 Lebensfreude, Nähe,  
 Entspannung, Ruhe,  
 Vertrauen, Sicherheit**



# Gefühle

## Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

**dankbar, begeistert,  
erleichtert, froh, gelassen,  
entspannt, hoffnungsvoll,  
überrascht, überwältigt,  
glücklich**

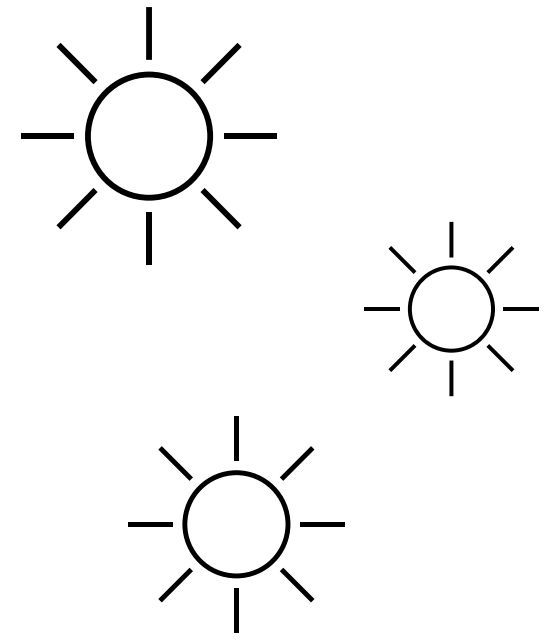


## Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind

**angespannt, ängstlich, traurig,  
wütend, ärgerlich, besorgt,  
einsam, enttäuscht, erschöpft,  
frustriert, gelangweilt,  
gestresst, hilflos, unsicher,  
verzweifelt**

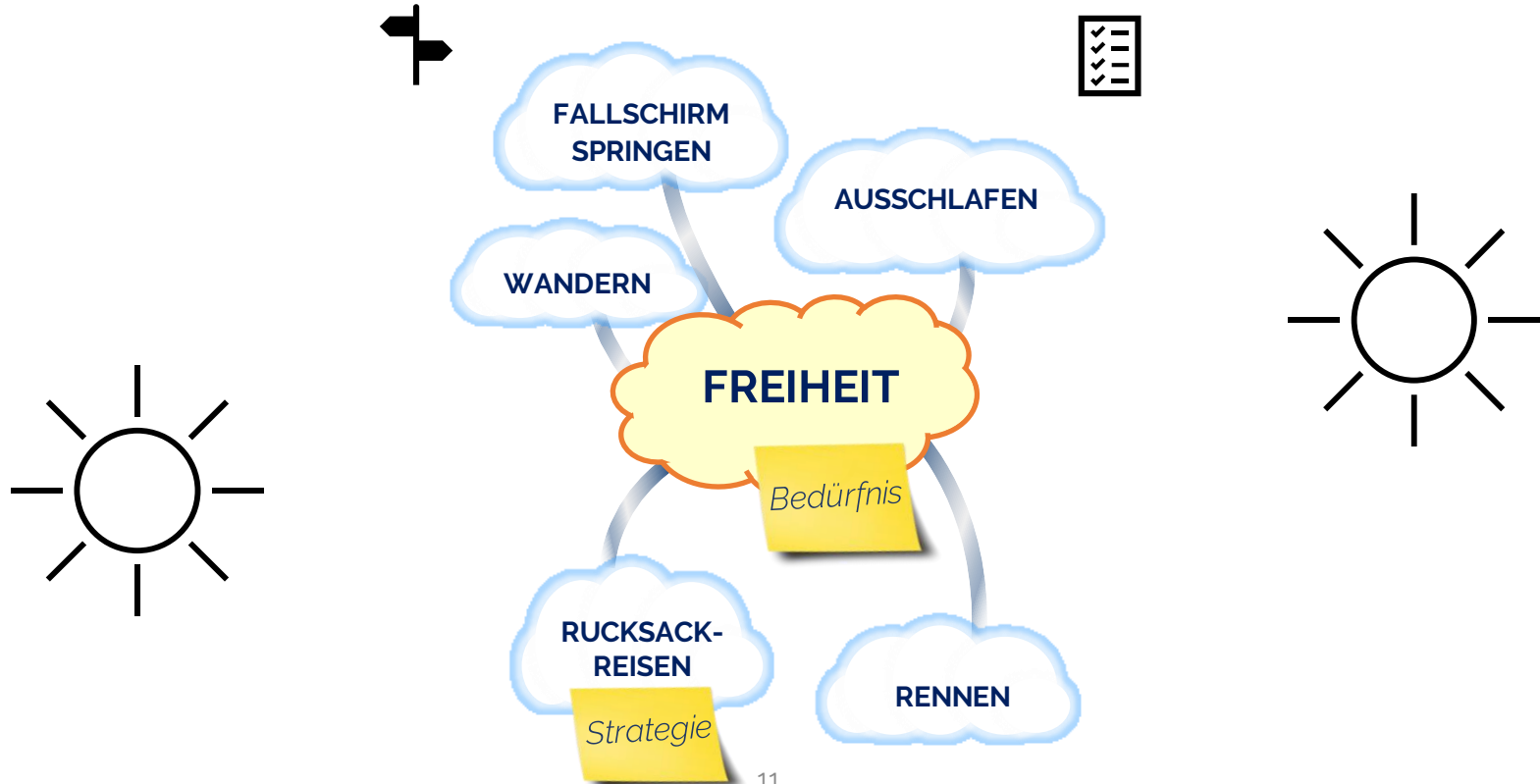


ZEIT	INHALT	HINTERGRUND	LERNZIELE
30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedürfnis-Gläser</li> <li>• Bedürfnis-Sonnen</li> <li>• Bedürfnisse sind allen Menschen gleich, die Strategien zur Erfüllung unterscheiden sich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategien für verschiedene Bedürfnisse sammeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Möglichkeiten zur Erfüllung von Bedürfnissen kennenlernen</li> </ul>
45 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beispiel-Situationen durchgehen</li> <li>• Was sagen die Wölfe?</li> <li>• Welche Gefühle und Bedürfnisse haben beide?</li> <li>• Welche Strategien können helfen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perspektivwechsel üben, immer beide Seiten sehen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empathie und Mitgefühl für mich und andere</li> </ul>
15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschlussrunde „Wie fühlst du dich gerade und was nimmst du für dich mit?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blitzlichtrunde oder Ballwerfen für die Reihenfolge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder darf teilen, was ihm/ihr der Workshop gebracht hat</li> </ul>





# Bedürfnisse vs. Strategien



## Beispielsituationen

Beobachtung aus Sicht von Person A

Gefühle & Bedürfnisse

Beobachtung aus Sicht von Person B

Gefühle & Bedürfnisse

Mögliche gemeinsame Lösungen:



Wie fühlst du dich gerade? Was nimmst du mit?