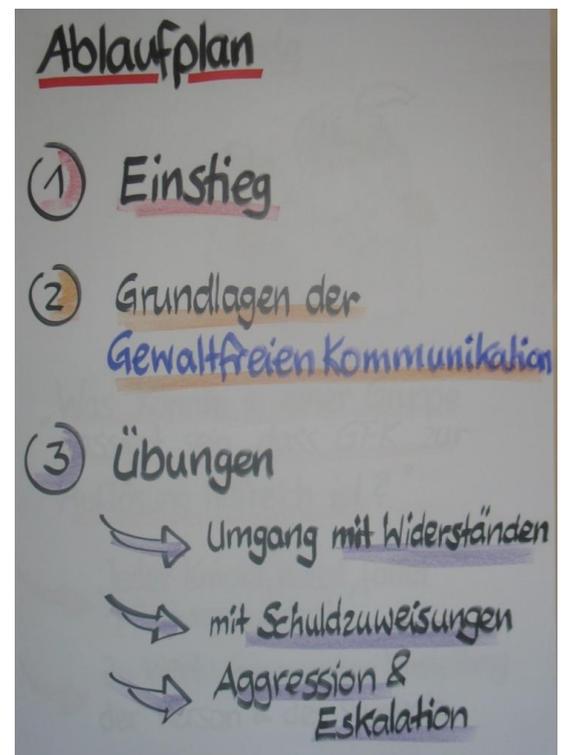


Fotodokumentation

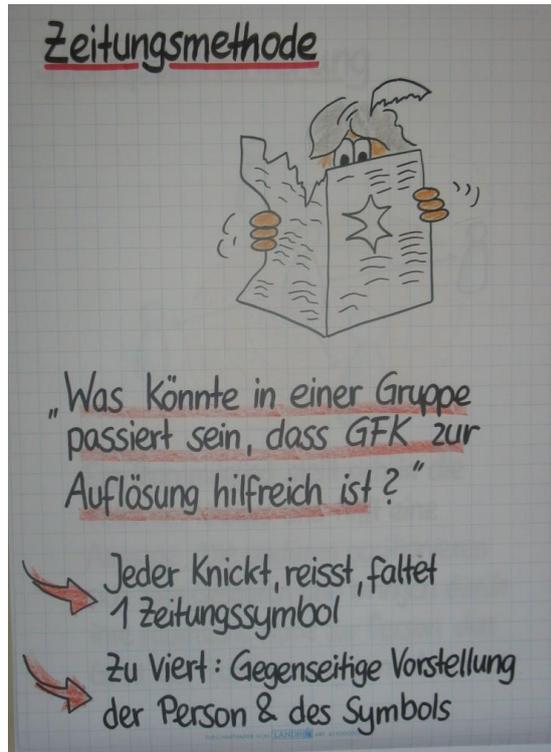
Workshop am 20. November 2009

„Tanz auf dem Vulkan“

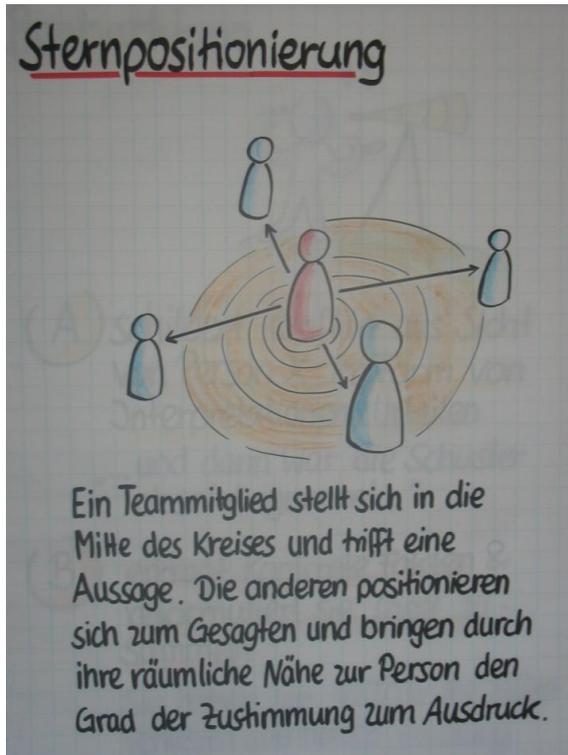
30. Rheinisches Forum Grossgruppenarbeit
mit Monika Oboth, Jörg Schmidt & Al Weckert



Kennenlernen mit Zeitungsmethode



Erwartungsabfrage mit Sternpositionierung



Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation



Übungen zu den 4 Schritten der Gewaltfreien Kommunikation

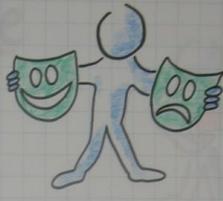
Beobachtung



(A) schildert Konflikt aus Sicht von Person X in Form von Interpretationen / Urteilen
 „... und dann war die Schuster absolut ignorant...“

(B) erfragt konkrete Fakten & reformuliert sie, fasst zusammen
 „Sie haben um 10.30 h Ihr Büro verlassen und hörten im Gang Frau Schuster sagen: ...“

Gefühle



(A) drückt seine Gefühle in Form von Schuldzuweisungen aus
 „... fühle mich ignoriert...“

(B) bietet Primärgefühle mit Frageton an
 „Sie sind frustriert?“

(C) beobachtet & unterstützt

Bedürfnisse



(A) schildert was er/sie bräuchte in Form von Strategien & Positionen
 „... er sollte mal mehr arbeiten!“

(B) reformuliert in Bedürfnissen
 „Sie hätten gerne Unterstützung bzw. Entlastung? ... Abwechslung in der Aufgabenverteilung?“

(C) beobachtet & unterstützt

Bitte



(A) stellt Forderung auf
 „... er sollte mal regelmäßig zu mir kommen und...“

(B) übersetzt in eine konkrete erfüllbare Bitte
 „Sie möchten Hr. Z fragen, ob er mit Ihnen z.B. 1x pro Woche eine Besprechung...?“

(C) beobachtet & unterstützt

Umgang mit ...

... Widerstand gegen Methoden

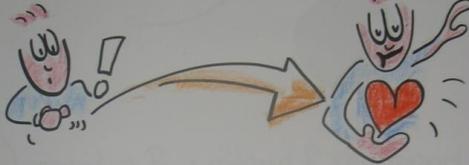
Widerstände gegen Methoden



- (A) beschwert sich über Methode
„... Nää, schon wieder...“
- (B) hört Gefühle & Bedürfnisse heraus
Sie sind genervt... Ihnen geht's um Abwechslung..?“
- (C) beobachtet & unterstützt

... Schuldzuweisungen

Schuldzuweisungen



- (A) beschwert sich über Person
„Jaja, typisch Sie, Herr Winter“
- (B) hört Gefühle & Bedürfnisse heraus, ohne Hr. Winter als „Täter“ zu nennen
„Sie sind frustriert, weil Sie dringend Unterstützung bräuchten?“
- (C) beobachtet & unterstützt

... Aggressionen

Aggressionen



- (A) rennt z.B. wütend & schreiend zur Tür
„Aaahh, es reicht mir jetzt !!!“
- (B) benennt mehrfach und drastifizierend mit Körpersprache Gefühle „Sie sind genervt... wütend... Sie könnten platzen..?“
und dann erst Bedürfnisse
„Ihnen geht's hier wirklich um... Sie möchten, dass endlich...“

... Gruppenskaltungen

Gruppenskaltung



- (1) Eskalation zulassen
- (2) Okay!!
- (3) Sie sind alle sehr aufgebracht!
- (4) Sie möchten ALLE gehört werden!
- (5) Ich möchte Ihnen einen Vorschlag machen, wie ALLE...
- (6) Wäre das was für Sie?