



## Themenabende 2021

### 10.02. Fühle ich oder denke ich?

Die Gewaltfreie Kommunikation unterscheidet zwischen Primär-, Sekundär-, und Pseudogefühlen. Gemeinsam lernen wir die Unterschiede kennen und üben uns darin, besser Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen, oder uns in unser Gegenüber einzufühlen.

### 18.03. Präsenz und Fokus

Wenn wir in der Haltung der GFK zu einem Miteinander beitragen wollen, dann ist es hilfreich, in der jeweiligen Situation zuerst die eigene Haltung und Absicht zu checken. Will ich in Verbindung gehen? Oder will ich Recht haben, den anderen ins Unrecht setzen?

### 07.04. Umgang mit Scham

Mit Hilfe von Übungen identifizieren wir unsere damit verknüpften Gedanken. Wir orientieren uns an den Bedürfnissen, die uns den Weg zu lebensdienlicheren Strategien im Umgang damit zeigen.

### 19.05. Arbeit mit dem Tanzparkett, Bedürfnisklärung, Innere Stimmen

Das Tanzparkett dient uns dazu, das „Innen“ ins „Außen“ zu bringen und damit einen tieferen Zugang zu dem zu bekommen, was unser Handeln beeinflusst. Das Identifizieren der Bedürfnisse, die im Mangel sind oder erfüllt werden wollen bringt wieder Bewegung in die eigene Situation.

### 30.06. Versöhnung

Wenn wir uns für etwas, was wir zum Ausdruck gebracht haben emphatisches Verständnis gewünscht hätten und es nicht bekommen haben, dann sind wir oft unversöhnlich. Wenn uns nicht gelingt, alten Groll los zu lassen, kann uns die GFK dabei unterstützen, in die Versöhnung zu kommen. Das üben wir anhand eigener Beispiele.

### 29.07. Dankbarkeit ausdrücken und annehmen

Wie können wir uns so ausdrücken, dass unser Gegenüber unseren Dank gut annehmen kann? Können wir umgekehrt auch Dankbarkeit annehmen?





### 08.09. Herausfordernde Situationen mit dem Tanzparkett bearbeiten

Das Tanzparkett soll uns diesmal dazu dienen, herausfordernde Situationen so zu beleuchten, dass wir leichter auch andere Perspektive erkennen können. Indem wir verstehen, gewinnen wir weitere Handlungsmöglichkeiten.

### 14.10. Schlüsselunterscheidungen in der GFK

Die wichtigsten Schlüsselunterscheidungen zu kennen, erleichtern die Selbstempathie, unseren Selbstaussdruck und die gegenseitige Verständigung. Wir können damit ein tieferes Verständnis für die Haltung der GFK erreichen und unsere Wahrnehmung unterstützen.

### 10.11. Selbstempathie vertiefen

Schmerz als Zeichen unserer Lebendigkeit annehmen – die Schönheit der Bedürfnisse erkunden. Einsicht, dass Schmerz zum Leben dazugehört, dass es nicht immer gelingt, ein Bedürfnis zu erfüllen.

### 02.12. Wenn wir bei Anderen „herausforderndes“ Verhalten wahrnehmen ...

... dann hat das auch etwas mit uns und unseren Werten zu tun. Wie können wir in solchen Situationen Verantwortung für uns übernehmen und gleichzeitig offen sein für die dahinterliegenden Bedürfnisse unseres Gegenübers?