



Themenabende 2022

Angebote zur Gewaltfreien Kommunikation
von Katrin Schmidt-Sailer und Frank Noe

Unser Konzept

Dieses Jahr bieten wir unsere Themenabende als Paket mit einer festen Gruppe von bis zu 10 Teilnehmenden an.

Die Termine finden in Präsenz (voraussichtlich im Empathiehaus Karlsruhe in der Klauprechtstr. 17) statt, jeweils Mittwochs um 18:30 in ungefähr monatlichem Abstand.

Das heißt, wer interessiert ist, bucht das gesamte Paket und meldet sich per Email an info@empathieleben.de an.

Wir stellen uns einen Kostenbeitrag von 120 € vor, in dem alle Termine enthalten sind. Wenn es für Dich schwierig ist, diesen Betrag aufzubringen, dann wende Dich an uns – wir finden einen Weg.

Themen & Termine

Wir bieten eine Reihe von Themenabenden im Rahmen der Vier Schritte an, an denen wir mit den Themen der Teilnehmenden arbeiten. Mit diesem Format steht uns die Zeit für eine tieferes Verstehen zur Verfügung.

6. April 2022

Themenabend „Beobachtungen“

Wenn es uns gelingt, eine Beobachtung ohne Beurteilungen und Bewertungen mitzuteilen, erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, dass uns unser Gegenüber entspannt zuhören kann und nicht sofort in den Widerstand geht.

Wir beschreiben, was die andere Person gesagt oder gemacht hat und/oder was ich gesehen habe. Dabei ist die Intention, uns damit auf eine gemeinsame „Wirklichkeit“ zu einigen. Worüber reden wir gerade?

Gar nicht so einfach – es gibt ein Zitat von Marshall Rosenberg, in dem er die Unterscheidung zwischen Beobachtung und Interpretation/Bewertungen als die schwierigste überhaupt bezeichnet hat.

4. Mai 2022

Themenabend „Gefühle“

Wenn es mir gelingt, der anderen Person mitzuteilen, wie es mir mit dem geht, was ich gesehen/gehört/wahrgenommen habe, dann fällt es dieser leichter, zu verstehen, wie es mir geht und sich in mich einzufühlen.

Umgekehrt kann ich eine anderen Person unterstützen, Zugang zu ihren Gefühlen zu finden, wenn ich Angebote mache, welche Gefühle in ihr gerade lebendig sein könnten.

Gefühle weisen uns den Weg zu den Bedürfnissen. Sie zeigen uns, in welchem Maß ein Bedürfnis erfüllt ist oder auch nicht.





Themenabende 2022

Angebote zur Gewaltfreien Kommunikation
von Katrin Schmidt-Sailer und Frank Noe

1. Juni 2022

Themenabend „Bedürfnisse“

Bedürfnisse sind abstrakt, nicht an Personen, Handlungen oder Zeitpunkte gebunden – so können in einer herausfordernden Situation beide Seiten Wertschätzung dafür haben, ohne in strategischen Diskussionen hängen zu bleiben.

Wenn mir bewusst wird, was ich brauche, dann öffnet sich ein kreativer Raum, in dem ich Ideen entwickeln kann, mit welcher Strategie ich mir das Bedürfnis erfüllen könnte.

6. Juli 2022

Themenabend „Bitten“

Alle Menschen möchten aus freiem Herzen beitragen. Daher erhöht Freiwilligkeit die Chance, dass unserer Strategie zugestimmt und unser Anliegen erfüllt wird. Mit einer Bitte, bei der wir offen für ein „Nein“ sind, drücken wir aus, was wir konkret von der anderen Person wollen.

Es kann dabei um eine konkrete Handlung gehen.

Eine Bitte, die fragt, wie es der anderen Person mit unserer Mitteilung geht, setzt den Fokus auf unsere Beziehung – das kann hilfreich sein bei schwierigen Themen, um in Verbindung zu bleiben.

Wir können auch darum bitten, uns mitzuteilen was bei der anderen Person angekommen ist von dem, was wir gesagt haben – das fördert die Klarheit, ob unser Anliegen verstanden wurde.

7. September 2022

Themenabend „Vorbereitung auf ein schwieriges (herausforderndes) Gespräch“

Wenn wir vor einem schwierigen Gespräch stehen kann es sein, dass wir befürchten in einen Konflikt zu kommen, bei dem die Verbindung mit der anderen Person abbricht. Oder wir denken, dass wir mit unserem Anliegen nicht gesehen oder gehört werden.

In dieser Situation hilft es mir, Klarheit über meine Bedürfnisse zu bekommen und damit leichter in der Haltung der GFK bleiben zu können. Wir üben uns durch Probehandeln darin, solche Situationen leichter und selbstbewusster zu meistern.

5. Oktober 2022

Themenabend „Ärger umwandeln“

Wenn wir uns ärgern, dann lohnt es sich, Zugang zu den Gefühlen und Bedürfnissen hinter den Gedanken zu erkennen, die den Ärger auslösen.

Damit kommen wir wieder in Verbindung mit uns und es fällt uns leichter, auch die Bedürfnisse der anderen Person zu sehen. An diesem Abend laden wir euch zu einer ganz individuellen Forschungsreise ein, neue Wege für euren Umgang mit Ärger zu entwickeln.

