



Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse

Lucy Leu

Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse Lucy Leu

 [Download Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungspr ...pdf](#)

 [Online lesen Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungs ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse Lucy Leu

224 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses Übungsbuch bietet Unterrichtsmaterial für einen 13-wöchigen Lehrgang in Gewaltfreier Kommunikation. Es orientiert sich an Marshall B. Rosenbergs Grundlagenwerk "Gewaltfreie Kommunikation". Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zu erlernen ist der Erfahrung vergleichbar, wenn wir eine Fremdsprache lernen wollen. Wir müssen zunächst gewisse Grundkonzepte begreifen - sozusagen die Grammatik erlernen. Erst dann können wir anfangen, auf dieser soliden Grundlage mit der Sprache umzugehen. Glücklicherweise kann Gewaltfreie Kommunikation, im Unterschied zu einer Fremdsprache, an jedem Ort und mit jeder Person angewendet werden. Wir brauchen kein Gegenüber, das GFK beherrscht: Wir können üben, wenn wir einen Scheck auf der Bank einlösen, wenn wieder mal ein Telefonwerber uns beim Mittagessen stört, wenn wir Wahlkampfreden am Fernsehschirm verfolgen, wenn ein Polizist unser Auto anhält ... Wir können mit unseren Eltern und Kindern üben, mit Mitarbeitern, Vorgesetzten, Freunden, Geliebten, Fremden, sogar mit unseren Feinden und, was vielleicht am wichtigsten ist, mit uns selbst. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Lucy Leu wuchs in Taiwan auf und interessierte sich schon früh für Sprachen und die Überbrückung kultureller Unterschiede. Seit 1986 beschäftigt sie sich mit Mediation und Friedenspädagogik. Nach einer persönlichen Begegnung mit Marshall B. Rosenberg wurde sie Trainerin für das Center for Nonviolent Communication. Derzeit arbeitet sie mit ehemaligen Strafgefangenen. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Vorschläge für die Strukturierung eines "Empathie-Gesprächs" Ein "Empathie-Gespräch" ermöglicht einem Übungsgruppen-Teilnehmer, hier und jetzt aufrichtige Einfühlung für eine schwerwiegende Lebenssituation zu erhalten. Dabei sind für die anderen Übungsgruppenmitglieder klare Rollen innerhalb einer strukturierten GFK-Übung vorgesehen. Überdenke die nachfolgenden Vorschläge, um daraus deine eigenen Strukturen und Leitlinien zu entwickeln. Vielleicht stellst du fest, dass deine Übungsgruppe über Monate oder Jahre herangereift ist und früher eingeführte, vielleicht strengere Leitlinien den Weg zu einem immer spontaneren Gesprächsfluss geebnet haben. Bevor ihr beginnt, erwäge, die Übungsgruppe einen Augenblick innehalten zu lassen, um euch wieder mit dem "Herzen" zu verbinden: Werdet ruhiger und macht euch den gegenwärtigen Moment bewusst. Eine Möglichkeit dazu ist, zu unterbrechen, zu atmen und bewusst über die Energie, um die es geht, nachzudenken. Eine von einem Teilnehmer angeleitete Visualisierung innerer Bilder, ein Lied oder ein Moment der Stille können uns an unsere Absicht erinnern, dass wir in Verbindung bleiben mit Empathie, Mitgefühl, Klarheit oder Bitten, die den Respekt für alle Betroffenen, uns selbst eingeschlossen, bezeugen. Das kann helfen, die nötige Atmosphäre zu schaffen und uns mit der "Energie des Herzens" zu verbinden, während wir unser Augenmerk auf das richten, "was zu tun ist". 1. Lege die Länge des "Empathie-Gesprächs" fest. Ihr könntet z.B. 15 Minuten für die Einfühlung ansetzen, und noch fünf Minuten für eine abschließende Besprechung vorsehen. 2. Entscheide, wie viele dieser "Empathie-Gespräche" beim heutigen Treffen stattfinden können. Möglicherweise gibt es mehr interessierte Teilnehmerinnen, als euch Zeit zur Verfügung steht. Dann solltet ihr entscheiden, wann ihr weitere "Empathie-Gespräche" abhalten werdet, so dass jede Gelegenheit erhält, Einfühlung zu erhalten. 3. Entscheide, wer der Sprecher sein soll. Sehr oft melden sich Teilnehmer, die im Zusammenhang mit einer schmerzhaften Situation einen starken inneren Druck empfinden als Freiwillige. Oder es kann auch jemand sein, der bisher noch keine Gelegenheit hatte zu sprechen. 4. Die Sprecherin wird aufgefordert, über eine Situation zu sprechen, in die keine der anwesenden Personen einbezogen ist und die auch nicht erwarten lässt, dass dadurch bei jemand Anwesendem Schmerz ausgelöst wird. 5. Versichert dem Sprecher, dass er die ganze zur Verfügung stehende Zeit erhält. Wenn eine Zuhörerin unterbricht, geschieht das nicht in der Absicht, dem Sprechenden das Wort zu entziehen, sondern seine Worte zu spiegeln und sicherzustellen, dass seine Worte zutreffend aufgenommen worden sind. 6. Die Sprecherin wird angehalten, öfter einmal zu unterbrechen und den

Zuhörern Gelegenheit zu geben, das Gehörte zu wiederholen. Marshall Rosenberg schlägt hier maximal 40 Worte vor! Die meisten von uns, insbesondere wenn sie unter großem Schmerz leiden, sprechen dagegen weit mehr als diese 40 Worte aus. Wenn wir den Wunsch haben, dass die Zuhörer unsere Worte auch in vollem Umfang aufnehmen können, ist es nützlich, uns daran zu erinnern, dass wir unsere Worte in kleinen Portionen anbieten. 7. Die Redenden möchten vielleicht auswählen, ob sie lieber GFK praktizieren oder sich in ihrer gewohnten Art ausdrücken wollen, wobei sie die Übersetzungsarbeit den Zuhörerinnen anvertrauen. Das vorrangige Ziel eines "Empathie-Gesprächs" ist es, Gelegenheit zu geben, uns in das tiefgründige Hören und das verbale Ausdrücken von Einfühlung einzuüben. Für diese Übung sollten wir die Sprecher nicht entmutigen, indem wir verlangen, dass sie - auch wenn es ihnen schwer fällt -, "GFK sprechen müssen". Die Rolle der Zuhörerinnen in dieser Situation ist, zuzuhören und nicht den Sprecher zu coachen oder anzuleiten, sich in GFK auszudrücken. 8. Entscheidet darüber, wer die Einhaltung der Zeit im Auge behält (Zeitnehmerin). 9. Entscheidet, ob ihr eine Person als aktiven Zuhörer einsetzt, der die Worte spiegelt, oder ob die ganze Übungsgruppe teilnehmen soll und jeder der Reihe nach der Sprecherin gegenüber Empathie ausdrückt. Auf die ganze Übungsgruppe zu vertrauen bedeutet, dass jeder Teilnehmer gleichermaßen aktiv Anteil nimmt. Dies kann der Sprecherin eine breitere Basis bieten, verstanden zu werden. Andererseits empfindet es die Sprecherin vielleicht als verwirrend, weil es manchmal schwierig ist, ein flüssiges Gespräch aufrechtzuerhalten, wenn verschiedene Personen nacheinander das Wort ergreifen, um Einfühlung zu geben. Eine dritte Möglichkeit besteht darin, dass ein "Hauptzuhörer" gewählt wird. Dieser hat die Wahl - jedes Mal wenn die Sprecherin Pause macht - entweder selbst Empathie zu geben oder diese Aufgabe an die Übungsgruppe zu delegieren. Durch die Benennung dieses "Hauptzuhörers" erhält der ganze Prozess ein wenig mehr Führung. Häufig gelingt es dadurch, das Gespräch etwas flüssiger zu gestalten, so dass weitere Teilnehmer problemlos aktiv in das Gespräch einbezogen werden können.

Download and Read Online Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse Lucy Leu #E5QGLF41TNA

Lesen Sie Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse von Lucy Leu für online ebook
Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse von Lucy Leu
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse von Lucy Leu
Bücher online zu lesen. Online Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse von Lucy Leu
ebook PDF herunterladen
Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse von Lucy Leu
Doc
Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse von Lucy Leu
Mobipocket
Gewaltfreie Kommunikation: Das 13-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse von Lucy Leu
EPub