

**Bildungsurlaub:
Mit Konflikten im beruflichen und privaten Umfeld
besser umgehen lernen
- Konfliktmanagement
mit Elementen der Gewaltfreien Kommunikation und des Yoga**

Was haben die Wertschätzende bzw. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg und Yoga miteinander zu tun? Sie ergänzen einander und fördern eine innere Haltung der **Selbstverantwortung** und **Empathie!**

Wesentliche Aspekte beider Ansätze sind die Prinzipien von „**Gewaltlosigkeit**“ / „Gewaltfreiheit“ sowie Wahrhaftigkeit / **Authentizität**. Dabei bezieht sich der Begriff „Gewalt“ weniger auf Handlungen als auf die eigenen oft abwertenden, destruktiven Gedanken und Worte, aus denen häufig Missverständnisse und daraus folgend Konflikte entstehen.

Rosenberg baut auf diesen Prinzipien sein Kommunikationsmodell auf, um eine **Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung** sich selbst und seinem Umfeld gegenüber zu finden und Konflikte auf Augenhöhe zu lösen. Sein Menschenbild ist geprägt von einem umfassenden ethischen Verhalten. Einen ähnlichen Ansatz finden wir in der Jahrtausende alten Yogaphilosophie.

In der westlichen Gesellschaft wird **Yoga** häufig mit – teils sehr herausfordernden – Körperübungen verbunden. Dabei ist Yoga vor allem eine Lebensphilosophie, die sich im selbstreflektierenden Denken und Handeln ausdrückt. Nach den alten Yogaweisheiten geht es um das Ziel, den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen, friedvoller und gelassener zu werden – ein hilfreicher Zustand im Umgang mit Konflikten.

Ziel:

In dem Seminar werden die Grundsätze der GFK in Verbindung mit Yoga vermittelt und praxisnah geübt. Während der aktiven Körperübungen aus dem Yoga, die für alle Menschen geeignet sind, werden wiederum die GFK-Aspekte verinnerlicht, so dass beide Ansätze im Rahmen von Praxisbeispielen erfahren werden.

Schwerpunkt liegt in der **Kompetenzerweiterung** des eigenen **Kommunikationsverhaltens bei Konflikten durch** die Sensibilisierung für einen achtsamen Umgang mit sich selbst sowie im beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Umfeld.

Mit Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, Achtsamkeitsmethoden sowie einem Einstieg in die GFK werden Ressourcen und Potenziale aktiviert, um die eigenen Widerstandskräfte zu stärken und zugleich entspannter und vitaler durchs Leben zu gehen. Ergänzend gibt es Übungen zur Körperwahrnehmung, Kurzvorträge und -videos zur Einführung in die Thematik, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussions- und Reflexionsrunden im Plenum.

Tagesprogramm:

| | Montag, | Methoden | |
|--|--|--|---------|
| <u>Vormittags</u> | Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellungsrunde Bewegung zur Auflockerung und zum Kennenlernen Persönliche Motivation, Kenntnisse und Erfahrungen Überblick des Seminarablaufs; Organisatorisches | | 1UE |
| <i>Gesellschafts- Politischer Anteil</i> | Aspekte von Gesundheit in Bezug auf neue gesellschaftliche Herausforderungen sowie Konflikte in Beruf und Alltag | Theoretischer Input, Diskussion, Gruppenarbeit, Plenum | 2UE |
| <u>Nachmittags</u> <i>Gesellschafts- Politischer Anteil</i> | Eine kurze Einführung in GFK und Yoga und ihre Gemeinsamkeiten: <ul style="list-style-type: none"> • Was können sie uns bieten? • Wo zeigen sie mögliche Wege zur persönlichen Bewältigung neuer gesellschaftlicher Herausforderungen auf? • Wie können sie als Konfliktmanagement dienen? | Kurzvortrag, Plenum, Arbeit in Kleingruppen | 2UE |
| | Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation: Vorstellung der 4 Schritte Vorstellung eines Alltagsbeispiels | Kurzvortrag | 1UE |
| | Sanfte Yogastunde mit Bezug auf den 1. Schritt der GFK - Beobachtung | Yogapraxis unter Anleitung | 2UE |
| | | | |
| | Dienstag | | |
| <u>Vormittags</u> | Mit Bewegung in den Tag starten | Sanfte Yogapraxis unter Anleitung | 1 UE |
| | Yoga als ganzheitliches Denk- und Übungssystem | Kurzvortrag | ½ UE |
| | Parallelen von Yoga und GFK: Hinweise aus der Yogaphilosophie zum wertschätzenden Umgang mit sich und anderen | Diskussion | ½ UE |
| <i>Gesellschafts- Politischer Anteil</i> | Sprache und Kommunikation beeinflussen das Miteinander im privaten, beruflichen wie auch gesellschaftlichen Kontext. Was fördert eine gute Verständigung und wo liegen mögliche Gefahren? | Kurzvortrag, Diskussion Arbeit in Kleingruppen, Plenum | 2 UE |

| | | | |
|---|---|---|-----|
| | <p>Missbräuchlicher Einsatz als Machtinstrument, wie z.B. Aufbauen von Vorurteilen, Feindbildern, Beeinflussung von Konsumverhalten.</p> <p>Wie fördern GFK und Yoga die Entwicklung einer gewaltfreien inneren Haltung und eines bewussten/achtsamen Umgangs mit sich selbst und darüber auch mit der eigenen Sprache und Kommunikation?</p> | | |
| <u>Nachmittags</u> <i>Gesellschafts-Politischer Anteil</i> | Die Bedeutung von Empathie als Persönlichkeitskompetenz hinsichtlich veränderter Anforderungen in Beruf und Alltag. Wie kann man Konflikte im betrieblichen und gesellschaftlichen Kontext empathisch lösen? Selbstwahrnehmung als Grundlage der Empathie. | theoret. Input, Gruppenarbeit, Diskussion | 1UE |
| | Übungseinheit anhand eigener Konflikte im beruflichen Alltag anhand GFK-Modells | Wahrnehmungsübungen Übung in Kleingruppen | 2UE |
| | Mit Yoga den Tag verabschieden (Schwerpunkt: Selbstwahrnehmung) | Yogapraxis unter Anleitung | 1UE |
| | Mittwoch, | | |
| <u>Vormittags</u> | Die Macht der Gefühle – was sind Gefühle? Gefühle differenziert wahrnehmen und ausdrücken – Wut als Beispiel für den Transfer eines Gefühls in die Bedürfnissprache | theoret. Input, Diskussion, Austausch | 2UE |
| | Yogastunde inkl. geführter Meditation (Schwerpunkt: Wahrnehmung von Emotionen, Gefühlen) | Yogapraxis unter Anleitung | 2UE |
| <u>Nachmittags</u> <i>Gesellschafts-Politischer Anteil</i> | Was liegt hinter den Gefühlen? Der Weg vom Gefühl zum Bedürfnis: Durch Selbstverantwortung die eigenen Sozialkompetenzen zur Prävention von Konflikten stärken und konstruktive Lösungsstrategien erlernen | theoret. Input, Diskussion, Austausch | 2UE |
| | Übungseinheit anhand eigener Konflikte im beruflichen Alltag anhand des GFK-Modells | Wahrnehmungsübungen Übung in Kleingruppen | 2UE |
| | Donnerstag, | | |
| <u>Vormittags</u> | Mit Yoga in den Tag starten: Mit Gelassenheit den beruflichen Herausforderungen begegnen | Yogapraxis unter Anleitung | 1UE |

| | | | |
|---|--|---|-----|
| | Übungseinheit anhand eigener Konflikte im beruflichen Alltag anhand des GFK-Modells | Übung in Kleingruppen | 1UE |
| <u>Vormittags</u> <i>Gesellschafts- Politischer Anteil</i> | GFK und Yoga als innere Haltung und Lebensphilosophie entwickeln – unser persönlicher und politischer Beitrag zum demokratischen Konfliktverhalten in einer aktiven Zivilgesellschaft | Kurzvortrag, Übung in Kleingruppen | 2UE |
| <u>Nachmittags</u> | Wir haben die Wahl, wie wir Dinge hören: Das 4-Ohren-Modell in der GFK | theoret. Input, begleitende Übungen, Einzelarbeit | 2UE |
| | Yoga und Klänge – eine meditative Reise | | 2UE |
| | Freitag, | | |
| <u>Vormittags</u> | Dankbarkeit und Wertschätzung in der GFK und im Yoga | Übung in Kleingruppen, Austausch | 2UE |
| | Yogastunde zur Integration des Gelernten | Yogapraxis unter Anleitung | 2UE |
| <u>Nachmittags</u> | Zusammenfassung des Exkurses in die GFK und Yogalehre und möglicher Transfer des Erlernten in den beruflichen und gesellschaftlichen Alltag; Feedbackrunde | Gruppendiskussion Metaplan | 4UE |