

# sys-TEM

Systemisches Institut Karlsruhe, Sophienstraße 79, 76133 Karlsruhe

Telefon: 0721/156 746 63

info@systemiker.de - www.systemiker.de

**Seminar an sechs Abenden (online) ab 08.05.2023**

## Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

### Curriculum

---

Das Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) geht auf der amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg zurück. Rosenberg zeigt auf, wie Menschen idealerweise miteinander kommunizieren sollten. Er unterscheidet zwischen der gewaltfreien Kommunikation der sogenannten Giraffensprache und der lebensentfremdenden Kommunikation der sogenannten Wolfssprache. Die Giraffe wählte Rosenberg als Symbol der GFK, weil sie mit ihrem besonders langen Hals als sehr weitsichtig gilt und unter den Landtieren das größte Herz hat. Der Wolf hingegen ist ein angriffliges Tier und schreckt vor nichts zurück, deshalb steht er nach Rosenberg für die lebensentfremdende Kommunikationsart.

Das Online-Format (Zoom) ermöglicht die Teilnahme von überall.

**Voraussetzung:** Offenheit und Bereitschaft, eigene Anliegen mitzubringen.

**Abend 1 + 2:** 08.05.2023 und 15.05.2023, jeweils 18:00 Uhr – 21:00 Uhr

#### Einführung

- Checkin
- Was heisst "gewaltfrei"?
- Übung: Beschreibung von Klienten aus eigener Erfahrung
- Historie Rosenberg
- Anwendungsgebiete

#### Portfolio vorstellen (Situation, Emotion, Bedürfnisse, Wünsche)

- Problemraum vs. Lösungsraum
- Übung: was macht die GFK mit dem Klienten? (Klarheit schafft persönliche Sicherheit)

#### Situation:

- - Unterschiedliche Weltsicht der Gesprächspartner/ Konstruktivismus
- - Übung: Paraphrasieren & Aktives Zuhören

#### Emotion:

- - Intrinsische Emotionen
- - Übung: Emotionen nennen Grundemotionen

#### Bedürfnisse:

- - Maslow Pyramide 3D
- - Bedeutung für Beziehungen
- - Übung: Sokratischer Dialog "Was macht eine erfolgreiche Beziehung aus?"

#### Wünsche:

- - Konkretisierung in Ort & Zeit
- - Einzahlung auf Bedürfnisse

- - Übung: Erarbeitung von eigenen Bedürfnissen und konkreten Wünschen dazu im eigenen Sozialumfeld

**Abend 3 + 4** - 22.05.2023 und 29.05.2023, jeweils 18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Vorstellung des Ablaufs: Emotionsklärung als Teil der GFK Arbeit

- - Übungsdurchlauf im Plenum
- - Übungsdurchlauf in Gruppenarbeit
- - Jeweils mit eigenen Anliegen

**Abend 5 + 6** - 12.06.2023 und 19.06.2023, jeweils 18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Vorstellung der GFK:

- - Übungsdurchlauf im Plenum
- - Übungsdurchlauf in Gruppenarbeit
- - Jeweils mit eigenen Anliegen
- - Rogers Video + Gesprächsformat für Kinder (Wolf und Giraffensprache)

Abschluss & Checkout

**Kosten:**

Euro 470,-- Regulär

Euro 420,-- Frühbucher bis 28.02.2023 (10%)

Euro 390,-- Frühbucher bis 31.12.2022 (17%)

Euro 350,-- Teilnehmende, die bereits eine volle Ausbildung im Institut absolviert haben. (25 %).

Nachweis: Zertifikat des Instituts. (keine Frühbucheroption).

**Kursleiter:**

**Dr. Knut Menzel**

Dipl. Mathematiker / Informatiker

Systemisch konstruktivistischer Coach & Trainer

**Anmeldung**

<https://systemiker.de/GFK.html> (Seitenende)