

### **Ablauf Tag 3, Mittwoch 26.04.23**

Paar-Übung „Was ist lebendig in Dir?“, jede/r 10 Minuten reden, andere/r hört zu.

Text W. Isaacs lesen

Check-In: Was ist jetzt grad lebendig in Dir? Dialog mit Sprechgegenstand.

Übung zu Wertschätzung - „Die goldene Brille“

Einführung: Magischer Gegenstand, wird reihum gereicht. „Was ist der Schatz in Dir?“

Jede/r füllt für sich den Fragebogen „Die goldene Brille oder vom Defizit zur Ressource“ aus.  
Dann : Dialogischer Spaziergang zum Fragebogen, 30 Minuten

Andrè liest Geschichte vom Kloster und Rabbi vor.

Anschließend Dialog zur Geschichte.

PAUSE

Alle stehen, wieder 4 Bälle nach und nach, diesmal Reihenfolge beliebig. Bälle haben Namen.  
Diesen gilt es zusätzlich zum Empfänger-Namen zu nennen:

1. Ball: Beobachtung
2. Ball: Gefühl
3. Ball: Bedürfnis
4. Ball: Bitte

Einstieg Gewaltfreie Kommunikation (GFK) durch Erfahrungserzählung von Steffi

Dialog dazu „Was sind Deine bisherigen Erfahrungen/Berührungspunkt mit GFK?“

Zusammengeklappte Karte „Ich ärgere mich, weil Du ...“

Jede/r schreibt Situation auf und stellt sich vor, wo er Ärger-Gedanken hatte.

Hinweis von André: Alles was wir die letzten Tage gemacht haben, mal kurz vergessen.

Dann Anleitung: GFK ist Verbindung, Suche nach Beziehung zu anderem, Reise an einen anderen Ort.

Platzwechsel.

Dann Karte öffnen. Dort steht „Ich sehne mich nach ...“

Denke an gleiche Situation wie eben und ergänze.

Anschließend Austausch über Erlebtes. Hat sich der Ärger aufgelöst?

Worte André: GFK ist raus aus Kopf und Geschichten, rein in Gefühle und Sehnsüchte (=Bedürfnisse).

Bedürfnisse werden auf Flip-Chart gesammelt.

Bedürfnisse sind Qualitäten, die alle Menschen in sich haben. Wenn wir weg von den Geschichten, hin zu den Bedürfnissen als Gemeinsamkeit kommen, entsteht Verbindung.

Übung 1. Schritt: Beobachtung

Memory im Kreis, 2 Teams. Es gilt passende Beobachtung zu Bewertung zu finden.

PAUSE

Auf Blatt mit 4 Schritten, nochmal an Situation denken und Beobachtung aufschreiben.

Übung Gefühle: reihum benennt jeder ein beliebiges Gefühl und erzählt wo und wie er es im Körper spürt.

Dann Gefühle zu Situation auf Blatt ergänzen.

Dann Bedürfnisse ergänzen.

Paarweise zusammenfinden und ca. 15 Minuten darüber reden, in diesem Gespräch zu Schritt 4, der Bitte kommen.

Dann als Abschluss: Warme Dusche. Begleitet durch Klangschale.