

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION AUFBAUKURS 2 (Konflikte)

In fast allen Lebenssituationen geraten wir immer wieder in Konflikte mit anderen Menschen und mit uns selbst. Oft ist es schwierig, die Konflikte so zu lösen, dass keine Gräben ausgehoben, sondern Brücken gebaut werden. Die Konflikt-Management-Modelle sind sich einig: wenn sich die Konfliktparteien nicht verstehen und keine Empathie entwickeln können, führt es in den wenigsten Fällen zu einer nachhaltigen Lösung. Da kommt die Gewaltfreie Kommunikation ins Spiel, denn sie ist weltweit das Mediations-Modell, das bei grossen und kleinen Konflikten eingesetzt wird.

In diesem Kurs werden wir uns, nebst der Anwendung der GFK als Mediationshilfe, auch mit der Dynamik des Konflikts auseinandersetzen. Was führt zu einem Konflikt? Was steht dahinter? Warum reagieren alle verschieden in Konflikten? Wieso entwickeln wir gegenüber Menschen, die uns einst nahestanden und unserem Leben eine Bedeutung gaben, am Ende gar Feindbilder? Diesen und anderen Fragen werden wir nachgehen.

### Kursziele

- Wir erarbeiten zusammen Lösungen, die Brücken zwischen den Parteien aufbauen.
- Wir durchleuchten, was es heisst, Öl ins Feuer zu giessen.
- Du verstehst die Dynamiken der Konflikte.
- Du erkennst, dass unsere Gedanken die Ursache von fast allen Konflikten sind.
- Du kannst zwischen Auslöser, Ursachen und Wurzeln der Konflikte unterscheiden.
- Du erhältst Ideen, wie du mit Hilfe der „Gewaltfreien Kommunikation“ deine Anliegen, schwierigen Themen und Konflikte angehen kannst.
- Du weisst, wie du Konflikte auf eine respektvolle und friedvolle Weise ansprechen kannst.
- Du weisst, wie du in Konflikten Lösungen findest, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme und Respekt basieren.
- Du gewinnst die Fähigkeit, Konflikte auf Augenhöhe zu lösen.
- Deine persönlichen Fragen sind beantwortet.

### Kursinhalt

- Konflikt-Lösung mit GFK
- Win-Win Lösung
- Innerer und äusserer Konflikt
- Konfliktlösungsstrategien
- Konfliktlösungstypen
- Konfliktprävention

## Arbeitsweise/Methoden

- Input
- Gruppenarbeit, Einzelarbeit
- Plenum (Austausch, Diskussion, Reflexion...)
- Abwechslungsreich & rhythmisiert
- Spielerisch & mit vielen Übungen
- Hoher Praxisbezug & Transfer in Praxis
- Anwendung des Gelernten auf Situationen aus dem Alltag
- Eigene Praxisbeispiele reflektieren & Fragen klären

Ich arbeite bedürfnis- und prozessorientiert - d.h. die Befriedigung der Bedürfnisse aller Gruppenmitglieder liegt mir am Herzen. Gerade so kann die Win-Win Situation, d.h. alle zufrieden zu stellen, erlebt werden.

## Zielgruppe

Einzelpersonen, Paare, Eltern, Pädagog\_innen

## Voraussetzungen

Basis- und Fortsetzungskurs in der Gewaltfreien Kommunikation bei mir oder bei jemand anderem (mind. 2 Tage)  
(Basiskurs und Fortsetzungskurs siehe Homepage)

## Daten/Dauer

1 Tag, 9.00-16.30 Uhr  
oder  
2 Abende 18.30-21.30 Uhr

## Kosten

CHF 220.- / Person  
CHF 390.- / Paar

## Ort

Zentrum für Entwicklung, Zürcherstrasse 47B, 8620 Wetzikon

## Leitung

Gabriela Moser

## Info und Anmeldung

Mail: [gabriela.moser@zfeg.ch](mailto:gabriela.moser@zfeg.ch)