

## **Konfliktgespräche – wie gehe ich damit um!**

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

**Workshop:** Konfliktgespräche

**Die vier Komponenten der GFK:**

- Beobachtung / Wertungsfrei
- Sich seinen Gefühlen bewusst werden
- Sich seinen Bedürfnissen bewusst werden
- Bitten formulieren

Einleitung zu den vier Komponenten ca. 20 Minuten

Marshall Rosenberg geht davon aus, dass es dem natürlichen Wesen eines Menschen entspricht, von Herzen zu geben und anderen Menschen mit einer einfühlsamen Grundhaltung zu begegnen.

Gruppenübungen:

- Geben und Nehmen in Konfliktsituationen!
- Einstieg in das Thema Konflikte
- Mein letzter Konflikt
- Der Begriff „Gewaltfreie Kommunikation“
- Was ist ein Problem / ein Konflikt / Gewalt
- Wertungsfrei beschreiben (Die Teilnehmer beschreiben gegenseitig Bilder und versuchen dies Wertungsfrei zu tun)
- Beobachtung/Wahrnehmung <> Bewertung/Interpretation
- Gefühle mitteilen
- Bedürfnisse
- Bitten