

bindungmachtschule

bindungsorientierte begleitung



Weiterbildung

Gewaltfreie
Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg



Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

GFK - eine Sprache die Verbindung schafft

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein **Kommunikationsmodell**, das darauf abzielt, Konflikte zu lösen und Verbindungen zwischen Menschen zu fördern.

Die Grundprinzipien der GFK betonen eine respektvolle, einfühlsame und gleichwertige Kommunikation.

Zur GFK gehört auch eine **Haltung**, welche auf **Empathie und Wertschätzung** basiert. Es geht darum, den anderen Menschen als gleichwertig zu betrachten und respektvoll mit seinen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen.

Dabei wird die **Gleichwertigkeit aller Menschen** hervorgehoben. Unabhängig von Unterschieden in Alter, Herkunft, Meinungen, Hintergründen oder Lebenserfahrungen sollten alle Beteiligten so als gleichwertig betrachtet werden.

Ein zentrales Element der GFK ist die **Fokussierung auf Bedürfnisse und Gefühle**. Indem man sich bewusst ist, welche Bedürfnisse hinter den eigenen Handlungen und den Handlungen anderer stehen, kann man Verständnis entwickeln und Lösungen finden, welche die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen.

Auch Empathie spielt eine entscheidende Rolle. Dies bedeutet, sich in die Gefühle und Bedürfnisse anderer hineinzusetzen, um ein **tieferes Verständnis für das Gegenüber** zu entwickeln und ihm **auf Augenhöhe** begegnen zu können.

Die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation gelten sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Bereich.



Gewaltfreie Kommunikation in der Schule

personale überfachliche Kompetenzen vorleben

Lehrpersonen, welche die GFK in ihrem Unterricht in Haltung und Sprache anwenden, leben ihren Schülerinnen und Schülern viele im **Lehrplan 21** festgelegte **überfachliche Kompetenzen** vor und vermitteln ihnen damit neben dem fachlichen Lernstoff wichtige soziale und emotionale Fähigkeiten. Das Vorleben der GFK hat einen nachhaltigen positiven Einfluss auf das Verhalten und die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler.

Durch den Einsatz der Gewaltfreien Kommunikation wird ein **positives und unterstützendes Lernumfeld** geschaffen, in welchem die Schüler und Schülerinnen leichter lernen und Verantwortung für ihre eigenen Handlungen übernehmen können.

Marshall B. Rosenberg wählte die Giraffe als Symboltier für die Gewaltfreie Kommunikation. Deshalb wird die GFK auch oft "Giraffensprache" genannt.



Die GFK begünstigt die **persönliche Entwicklung** und die **Selbstreflexion**. Sie ermutigt dazu, die eigenen Bedürfnisse und damit sich selbst besser zu verstehen. Dies steigert das **Selbstbewusstsein** und trägt zu einer positiven Selbstwahrnehmung bei. Die GFK fördert ausserdem die **Empathie Fähigkeit** und die **Sozialkompetenz**, was zu einer positiven sozialen Dynamik in der Klasse beiträgt.

Nicht zuletzt hilft die Gewaltfreie Kommunikation **Konflikte** zu erkennen, zu verstehen und **konstruktiv** zu lösen.

2-tägiges GFK - Grundlagenseminar

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

In einer guten Durchmischung von theoretischen Inhalten und praktischen Übungen erlernen Sie Schritt für Schritt die Haltung und Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation um sie direkt in Ihrem (Schul-)Alltag zu integrieren.

- Die **Grundprinzipien** der Gewaltfreien Kommunikation
- **Kommunikationssperren**
- Die **4 Schritte** der Gewaltfreien Kommunikation
- **4 Schlüsselunterscheidungen**
- (Eltern)**Gespräche führen** mit der Gewaltfreien Kommunikation
- **Konflikte lösen** mit der Gewaltfreien Kommunikation



Jetzt
auch als **Holkurs** für
Ihre Schule/Gemeinde
buchen, oder unter

anmelden.

Es besteht auch genügend Zeit um eigene Beispiele aus dem beruflichen oder privaten Alltag der TeilnehmerInnen und Teilnehmer zu besprechen um die GFK zu verinnerlichen.

Das Grundlagen Seminar dauert **2 Tage** à je 8h. Diese können aufeinander folgen, oder in einem angemessenen Abstand durchgeführt werden.

Sie erhalten eine **Teilnahmebestätigung**, welche Ihnen erlaubt weiterführende GFK-Seminare zu besuchen.

Weiterbildung Projekt Giraffentraum

Gewaltfreie Kommunikation im Kindergarten

Der Giraffentraum® ist ein speziell **für Kindergärten und Unterstufen** entwickeltes Projekt, das die **Konfliktfähigkeit** und das **Empathievermögen** fördert. Es wurde von Gundi und Frank Gaschler entwickelt und seine Wirksamkeit wurde durch Studien bestätigt. Es basiert auf der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg.

Das Projekt verfolgt einen ganzheitlichen und langfristigen Ansatz.



Es bezieht die Lehrkräfte, Kinder und Eltern mit ein, um zusammen die **Gewaltfreie Kommunikation zu lernen und zu leben** und in den Kindergarten- bzw. Schulalltag zu integrieren. Die Weiterbildung Giraffentraum® umfasst eine

lebendige und interaktive Schulung für das pädagogische Personal, um Ihnen ein grundlegendes Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation zu vermitteln. Ausserdem wird der **Leitfaden** und die Umsetzung **des Projekts** erklärt und besprochen.

Während der mehrwöchigen Umsetzung geben die Pädagogischen Fachkräfte das Erlernte anhand eines Leitfadens an die Kinder weiter. Bei Bedarf unterstützen Coachings und Fallberatungen durch die Weiterbildungsleitung diesen Prozess. Mit einem **Elternabend** und (wenn möglich) einem **Elterntaining** wird einerseits die Transparenz gewährleistet und andererseits versucht, die Mitwirkung der Eltern zu fördern und somit die Wirksamkeit zu erhöhen.

Das Projekt Giraffentraum kann in Folgejahren von den Pädagogischen Fachkräften eigenständig mit neuen Klassen erneut durchgeführt werden.



*Die Schönheit in einem Menschen zu sehen
ist dann am nötigsten, wenn er auf eine Weise
kommuniziert, die es am schwierigsten macht, sie
zu sehen.*

Marshall B. Rosenberg

bindungmachtschule

bindungsorientierte begleitung



Kontakt

www.BindungmachtSchule.ch

Institut für BeziehungsKompetenz

Martina Winiger

Habsburgerstrasse 16

6003 Luzern

mail@bindungmachtchule.ch

078 235 50 02