

SEMINARÜBERSICHT | TAGESSEMINAR

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Klarheit schaffen, Verbindung stärken

Für ein kooperatives Miteinander in Teams und Führung.

6 Module

aufeinander aufbauend

1 Tag

auch als Halbtage oder Impulsformat

Direkt umsetzbar

Methoden für den nächsten Arbeitstag

Worum es in diesem Seminar geht

Klar sagen, was ist, was ich brauche und worum ich bitte.

„Gewaltfrei“ klingt nach Harmonie und weichem Ton. Tatsächlich ist das Gegenteil gemeint: Diese Sprache macht Anliegen so deutlich, dass sie gehört werden können.

In diesem Seminar arbeite ich mit Ihren Mitarbeitenden an den vier Schritten nach Marshall Rosenberg – beobachten, fühlen, brauchen, bitten – und vor allem an der Haltung dahinter. Geübt wird an Situationen aus dem eigenen Arbeitsalltag, nicht an Lehrbuchbeispielen.

„Nicht die Forderung bringt uns weiter – sondern das Bedürfnis dahinter.“

Deshalb bilden Gefühle und Bedürfnisse den Kern des Tages (Modul 02 und 03). Erst darauf baut die Bitte auf, die tatsächlich etwas verändert (Modul 04).

Ziel des Seminars

Durch die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation klar, empathisch und wertschätzend kommunizieren – auch im Konflikt.

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre Kommunikationskompetenz erweitern und Konflikte konstruktiv lösen wollen. Ohne Vorkenntnisse.

Zeitraumen

Als Tagesseminar ausgelegt. Auch als Halbtages- oder Kompaktseminar (2–3 Std.) sowie als Impulsvortrag (ca. 90 Min.) möglich.

Sechs Module, ein roter Faden

Jedes Modul baut auf dem vorherigen auf – vom Verstehen bis zur Umsetzung.

01 Einführung in die GFK

Haltung, Grundlagen, die vier Schritte

02 Gefühle erkennen & benennen

Gefühle als Wegweiser, Wortschatz, Wahrnehmung

03 Bedürfnisse als Schlüssel

Vom Vorwurf zum Bedürfnis, Selbstverantwortung

04 Bitten statt fordern

Bitte oder Forderung, machbare Bitten, Umgang mit Nein

05 GFK in schwierigen Gesprächen

Innere Haltung, Feindbilder, Feedback und Kritik

06 Nachhaltigkeit & Integration

Kleine Interventionen, Umsetzungsplan, Q&A-Runde

Die Dramaturgie des Tages

VERSTEHEN



ERKENNEN



HANDELN



VERANKERN

01

MODUL 01

Einführung in die GFK

Haltung, Grundlagen und Technik, die vier Schritte

- **Die Haltung hinter der Methode**

Gewaltfreie Kommunikation ist keine Gesprächstechnik zum Auswendiglernen. Sie beginnt mit der Annahme, dass hinter jedem Verhalten ein Bedürfnis steht.

- **Die vier Schritte**

Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte – der Aufbau, der den gesamten Seminartag trägt und in jedem weiteren Modul geübt wird.

- **Beobachtung statt Bewertung**

Der schwierigste erste Schritt: beschreiben, was eine Kamera aufgezeichnet hätte – ohne Deutung, ohne „immer“ und „nie“.

- **Was GFK nicht ist**

Kein Harmoniezwang, kein Verzicht auf Klarheit und kein Werkzeug, um andere geschickter zu etwas zu bewegen.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein klares Bild der vier Schritte und eine erste geübte Trennung von Beobachtung und Bewertung.

Methodik

Wissensimpuls mit Alltagsbeispielen,
Beobachtungsübung, Austausch im Plenum

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Gefühle erkennen & benennen

Emotionen, Gefühle als Wegweiser, Wahrnehmung und Ausdruck

- **Warum Gefühle Wegweiser sind**

Sie zeigen an, ob ein Bedürfnis erfüllt ist oder nicht. Keine Schwäche und keine Privatsache, sondern schlicht Information.

- **Echtes Gefühl oder getarnter Vorwurf**

„Ich fühle mich übergangen“ ist kein Gefühl, sondern eine Deutung. Der Unterschied entscheidet darüber, ob ein Gespräch öffnet oder verhärtet.

- **Den eigenen Wortschatz erweitern**

Die meisten Menschen kommen im Alltag mit einer Handvoll Gefühlswörter aus. Wir arbeiten mit einer deutlich genaueren Auswahl.

- **Gefühle im Arbeitskontext**

Wie viel Persönliches gehört ins Büro? Ein realistisches Maß finden, das weder verschließt noch überfordert.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein erweiterter Wortschatz für eigene Gefühle und die Fähigkeit, sie von Deutungen und Vorwürfen zu unterscheiden.

Methodik

Arbeit mit Gefühlskarten, Partnerübung, moderierte Sammlung im Plenum

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Bedürfnisse, der Schlüssel zur Verbindung

Struktur, Autonomie, Wertschätzung, Mangeldenken und Selbstverantwortung

- **Was ein Bedürfnis ausmacht**

Bedürfnisse sind allgemein und unabhängig von bestimmten Personen oder Lösungen: Struktur, Autonomie, Wertschätzung, Zugehörigkeit, Sicherheit.

- **Vom Vorwurf zum Bedürfnis**

Jede Kritik in das übersetzen, was der andere gerade braucht. Das ist die Kernübung des Tages – und die, die am meisten verändert.

- **Mangeldenken und Selbstverantwortung**

Der Unterschied zwischen „du machst mich wütend“ und „ich bin wütend, weil mir Verlässlichkeit wichtig ist“.

- **Bedürfnisse im Arbeitsalltag**

Welche Bedürfnisse im Job regelmäßig unerfüllt bleiben – und warum darüber so selten offen gesprochen wird.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Die Fähigkeit, hinter eigene und fremde Vorwürfe zu schauen und das dahinterliegende Bedürfnis zu benennen.

Methodik

Arbeit mit Bedürfniskarten, Übersetzungsübung in Kleingruppen, Fallarbeit

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 75 Minuten



Bitten statt fordern

Unterschied Bitte und Forderung, machbare Bitten formulieren

- **Woran sich der Unterschied zeigt**

Ob etwas Bitte oder Forderung war, entscheidet sich erst an der Reaktion auf ein Nein – nicht am freundlichen Tonfall.

- **Machbare Bitten formulieren**

Konkret, positiv und auf den Moment bezogen: „Bitte gib mir bis Freitag Rückmeldung“ statt „Sei bitte zuverlässiger“.

- **Mit einem Nein umgehen**

Ein Nein nicht als Ablehnung der Person lesen, sondern als Hinweis auf ein Bedürfnis des Gegenübers – und darauf aufbauen.

- **Bitten in der Führungsrolle**

Was tun, wenn eine Anweisung nötig ist? Wertschätzende Sprache und Weisungsbefugnis schließen sich nicht aus.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Konkrete, machbare Bitten für die eigenen typischen Situationen – ausformuliert und schriftlich festgehalten.

Methodik

Formulierungswerkstatt, Partnerübung, kollegiales Feedback

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

GFK in schwierigen Gesprächen & Konflikten

Innere Haltung, Auflösung von Feindbildern, Feedback- und Kritikgespräch

- **Zuerst bei sich selbst klären**

Vor dem Gespräch für sich beantworten: Was beobachte ich, was fühle ich, was brauche ich?
Das meiste entscheidet sich hier.

- **Feindbilder auflösen**

Den scheinbar unmöglichen Kollegen einmal als Menschen mit Bedürfnissen denken. Was allein diese Übung im Gespräch verändert.

- **Feedback und Kritik**

Kritik entlang der vier Schritte äußern – ohne zu verletzen und ohne das Anliegen dabei zu verwässern.

- **Wenn das Gegenüber nicht mitmacht**

Diese Haltung funktioniert auch einseitig. Empathisches Zuhören wirkt deeskalierend, selbst wenn der andere im Vorwurfsmodus bleibt.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein vorbereitetes schwieriges Gespräch aus dem eigenen Alltag: durchdacht, formuliert und einmal geübt.

Methodik

Selbstklärung in Einzelarbeit, Gesprächsübungen in Dreiergruppen, kollegiales Feedback

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten



Nachhaltigkeit & Integration

Reflexion, Interventionen, Planung, Q&A-Runde

- **Rückblick und Ernte**

Was war heute relevant? Die Teilnehmenden sichern die für sie persönlich wichtigsten Erkenntnisse des Tages.

- **Kleine Interventionen für den Alltag**

Mini-Übungen, die nichts kosten: einmal täglich eine Beobachtung von einer Bewertung trennen, einmal ein Bedürfnis benennen.

- **Der persönliche Umsetzungsplan**

Drei konkrete Schritte für die kommenden vier Wochen – klein genug, um sie im vollen Arbeitsalltag wirklich zu tun.

- **Offene Fragen und Ausblick**

Q&A-Runde und, auf Wunsch, gemeinsame Vereinbarungen für die Sprache im Team.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein schriftlicher Umsetzungsplan mit kleinen täglichen Übungen, die die Haltung im Alltag verankern.

Methodik

Strukturierte Einzelreflexion, Umsetzungsplan auf Arbeitsblatt, offene Frage- und Antwortrunde

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 45 Minuten

Passend zu Ihrem Zeitbudget

Die Inhalte lassen sich zeitlich und thematisch an Ihre Anforderungen anpassen.

Tagesseminar

ca. 7 Zeitstunden

Alle sechs Module inklusive Übungen, Reflexion und Umsetzungsplan. Die Empfehlung für nachhaltige Wirkung.

Halbtagesseminar

ca. 4 Zeitstunden

Module 01 bis 04 in verdichteter Form, mit reduzierten Übungsphasen und kurzem Transferteil.

Kompaktseminar

2 bis 3 Zeitstunden

Schwerpunktsetzung nach Absprache, in der Regel Modul 01, 03 und 04. Ideal für Teamtage.

Impulsvortrag

ca. 90 Minuten

Die Kernbotschaften als Vortrag mit interaktiven Elementen – für große Gruppen und Gesundheitstage.

Gut zu wissen

Gruppengröße

Bis 16 Personen für intensives Arbeiten, größere Gruppen auf Anfrage.

Ort

In Ihren Räumen, an einem externen Tagungsort oder als Online-Format.

Material

Arbeitsblätter, Übungskarten und ein digitales Handout für alle Teilnehmenden.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen!

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen das passende Format zu finden.

Weniger Stress

Mitarbeitende, die Belastung früh erkennen und wirksam gegensteuern.

Bessere Kommunikation

Weniger Reibung, klarere Absprachen, weniger Konflikte im Team.

Mehr Wirkung

Konzentration, Entscheidungsqualität und Zusammenarbeit spürbar gestärkt.

Alexander Amann

Psychologische Beratung | Stressmanagement | Burnout-Prävention
Kommunikations- und Resilienz-Training | Betriebliches Gesundheitsmanagement

Uhlandstraße 15 | 68623 Lampertheim | 01515 - 14 45 614
www.alexanderamann.de | info@alexanderamann.de