

Bildungsurlaub:

Konflikte meistern: Innere Stärke und klare Kommunikation

- Konfliktmanagement im beruflichen und gesellschaftspolitischen Kontext mit Elementen aus Gewaltfreier Kommunikation und Yoga -

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Konfliktfähigkeit nicht sowohl im Beruf und Privatleben als auch im gesamtgesellschaftlichen Kontext stärken möchten. In einer Zeit von globaler Unsicherheit und zunehmender Polarisierung ist die Fähigkeit, in angespannten Situationen ruhig und klar zu kommunizieren, eine wichtige demokratische Kompetenz.

Wir verknüpfen in diesem Seminar die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg mit Prinzipien aus der Achtsamkeit und dem Yoga. Sie lernen, wie die Kombination dieser Ansätze durch Veränderung der inneren Haltung Ihnen hilft, auch in angespannten Momenten souverän und gelassen zu bleiben. Das Programm schafft Raum für persönliche Reflexion und vermittelt gleichzeitig konkrete, sofort anwendbare Strategien, um Konflikte konstruktiv zu lösen. Es richtet sich insbesondere an Einsteiger sowie Menschen, die Gelerntes auffrischen möchten.

Mit Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, Achtsamkeitsmethoden sowie einem Einstieg in die GFK werden Ressourcen und Potenziale aktiviert, um die eigenen Widerstandskräfte zu stärken und zugleich entspannter und vitaler durchs Leben zu gehen. Ergänzend gibt es Übungen zur Körperwahrnehmung, Kurzvorträge und -videos zur Einführung in die Thematik, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussions- und Reflexionsrunden im Plenum.

Tagesprogramm:

	1. Tag
9.00 – 10.30	Ankommen und Aktivierung • Begrüßung der Teilnehmenden • Bewegung zur Auflockerung und zum Kennenlernen • Persönliche Motivation, Kenntnisse und Erfahrungen • Überblick des Seminarablaufs; Organisatorisches
10.30 – 10.45	Kaffeepause
10.45 – 12.15	"Mein persönlicher Konflikt-Rucksack": • Austausch in Kleingruppen über persönliche Konfliktsituationen (beruflich/privat) aus. Dabei identifizieren wir erste Muster, die in diesen Konflikten auftreten und die oft in der eigenen Biografie begründet sind. • <i>Methode:</i> Workshop
12.15 – 13.15	Mittagspause

13.15 – 15.00 <i>Gesellschafts- Politischer Anteil</i>	Die Haltung der GFK als Grundlage für ein wertschätzendes Miteinander - Einführung in das Grundprinzip der GFK <i>Methode:</i> Theoretischer Impuls - Der 1. Schritt des GFK-Modells: Beobachtung statt Bewertung <i>Methode:</i> Übungen zur Wahrnehmung von Beobachtung und Bewertung
15.00 – 16.00	Sanftes Yoga & Achtsamkeit: - Sanfte Yogastunde mit Bezug auf den 1. Schritt der GFK – Beobachtung" - Wie fühlt sich Konflikt im Körper an?" – Wir lernen, Körpersignale zu deuten. <i>Methode:</i> Wahrnehmungsübung und Yogapraxis unter Anleitung
	2. Tag
9.00 – 10.30	Yoga als ganzheitliches Denk- und Übungssystem Mit Bewegung in den Tag starten: Sanfte Yogaübungen und Atemtechniken zur Stressbewältigung
10.15 – 10.30	Reflexion des Vortages - Erkenntnisse sammeln <i>Methode:</i> im Plenum sammeln
10.30 – 10.45	Kaffeepause
10.45 – 12.00 <i>Gesellschafts- Politischer Anteil</i>	"Die Macht der Sprache" - Wie Bewertungen und Verallgemeinerungen Missverständnisse im Alltag und in öffentlichen Debatten verstärken - Wie können GFK und Yoga eine friedvolle innere Haltung und eine achtsame Kommunikation im Alltag und öffentlichen Debatten fördern? <i>Methode:</i> Workshop und Plenum
12:00 - 13:00	Mittagspause
13.00 – 14.00 <i>Gesellschafts- Politischer Anteil</i>	Die Bedeutung von Empathie als Schlüsselkompetenz: - Die Bedeutung von Empathie als Schlüsselkompetenz für die sich wandelnden Anforderungen in Beruf und Alltag <i>Methode:</i> Austausch im Plenum und Achtsamkeitsübungen
14.00 – 15.00	Eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und klar benennen - Die Schritte 2 (Gefühl) und 3 (Bedürfnis) der GFK <i>Methode:</i> Theoretische Einführung und Übungen in Zweiergruppen, um Gefühle und die dahinterliegenden universellen Bedürfnisse zu identifizieren
15.00 – 16.00	Mit Yoga den Tag verabschieden - Übung zur Stärkung der Selbstwahrnehmung - Körper und Herz in Einklang bringen

	3. Tag
9.00 – 10.30	Mit Yoga in den Tag starten - Schwerpunkt: Wahrnehmung von Emotionen, Gefühlen und Bedürfnissen - Methode: angeleitete Yogastunde inklusive geführter Meditation
10.30 – 10.45	Kaffeepause
10.45 – 12.00 <i>Gesellschafts-Politischer Anteil</i>	Vertiefung der Schritte 2 und 3 der GFK und der Voraussetzung für eine gelingende Kommunikation: - Bedürfnisse erkennen: Die GFK-Schritte 2 und 3 vertiefen, um die Bedürfnisse hinter Gefühlen zu verstehen - Soziale Kompetenzen stärken: Durch Selbstverantwortung und Empathie das konstruktive Miteinander fördern - Empathie als Haltung: Lernen, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen – im Kleinen wie im Großen <i>Methode:</i> Workshop und Plenum
12:0 – 13.00	Mittagspause
13.00 – 14.00	Anwendung der vier Schritte - in Konfliktszenarien aus der Arbeitswelt und dem Privatleben, um Dialog und Kooperation zu fördern <i>Methode:</i> Rollenspiele in Kleingruppen
14.00 – 15.00	Empathie als Schlüssel für Verbindung – Haltung und Praxis - Wie stärkt Empathie die persönliche Handlungsfähigkeit? - Das Prinzip des empathischen Zuhörens <i>Methode:</i> Diskussion und Übungen in Zweiergruppen
15.00 – 16.00	Innere Stabilität und Fokus durch Yoga <i>Methode:</i> Kräftigende Übungen, die die innere Stabilität und Aufrichtung fördern
	4. Tag
9.00 – 10.30	Mit Yoga in den Tag starten - Mit Selbstempathie und Gelassenheit den beruflichen Herausforderungen begegnen <i>Methode:</i> kraftvolle und entspannende Körper- und Atemübungen
10.30 – 10.45	Kaffeepause
10.45 – 12.00	GFK im Alltag: - Übungseinheit anhand eigener Konflikte im beruflichen Alltag mit Unterstützung des GFK-Modells <i>Methode:</i> Rollenspiele in Kleingruppen

12.00 – 13.00	Mittagspause
13.00 – 14.15 <i>Gesellschafts- Politischer Anteil</i>	GFK und Yoga als innere Haltung und Lebensphilosophie entwickeln - Konfliktlösung im Alltag: Wie können wir im eigenen Umfeld die Haltung von GFK und Yoga verbreiten? - Unser persönlicher und politischer Beitrag in einer aktiven Zivilgesellschaft <i>Methode:</i> Diskussion
14.15 – 14.45	Wir haben die Wahl, wie wir Dinge hören: - Das 4-Ohren-Modell in der GFK <i>Methode:</i> Theoretische Einführung
14.45 – 16.00	Yoga und Klänge - Übungen, die Erdung und Standfestigkeit fördern - Abschluss: eine meditative Reise
	5. Tag
9.00 – 10.30	Transfer in den Alltag - Yogastunde zur Integration des Gelernten - Erstellung eines persönlichen "Werkzeugkoffers" mit konkreten Strategien und Formulierungen für den Berufs- und Privatalltag <i>Methode:</i> Workshop
10.30 – 10.45	Kaffeepause
10.45 – 12.00	Abschlussreflexion und Transfer - Wie gelingt der Transfer des Gelernten in den Alltag? - Was sind die nächsten Schritte? <i>Methode:</i> Gruppen- und Einzelarbeit
12.00 – 13.00	Mittagspause
13.00 – 15.30	Feedback und Ausblick <i>Methode:</i> Feedback-Runde - Integrative Abschlussmeditation und Verabschiedung <i>Methode:</i> Abschließende Meditation zur Integration der gelernten Inhalte
15.30 – 16.00	Gemeinsamer Ausklang und Verabschiedung