

Bildungsurlaub:
Mit Konflikten im beruflichen und privaten Umfeld besser umgehen lernen

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

Was haben die Wertschätzende bzw. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg und Yoga miteinander zu tun? Sie ergänzen einander und fördern eine innere Haltung der **Selbstverantwortung** und **Empathie!**

Wesentliche Aspekte beider Ansätze sind die Prinzipien von „**Gewaltlosigkeit**“ / „Gewaltfreiheit“ sowie Wahrhaftigkeit / **Authentizität**. Dabei bezieht sich der Begriff „Gewalt“ weniger auf Handlungen als auf die eigenen oft abwertenden, destruktiven Gedanken und Worte, aus denen häufig Missverständnisse und daraus folgend Konflikte entstehen.

Rosenberg baut auf diesen Prinzipien sein Kommunikationsmodell auf, um eine **Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung** sich selbst und seinem Umfeld gegenüber zu finden und Konflikte auf Augenhöhe zu lösen. Sein Menschenbild ist geprägt von einem umfassenden ethischen Verhalten. Einen ähnlichen Ansatz finden wir in der Jahrtausende alten Yogaphilosophie.

In der westlichen Gesellschaft wird **Yoga** häufig mit – teils sehr herausfordernden – Körperübungen verbunden. Dabei ist Yoga vor allem eine Lebensphilosophie, die sich im selbstreflektierenden Denken und Handeln ausdrückt. Nach den alten Yogaweisheiten geht es um das Ziel, den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen, friedvoller und gelassener zu werden – ein hilfreicher Zustand im Umgang mit Konflikten.

Ziel:

In dem Seminar werden die Grundsätze der GFK in Verbindung mit Yoga vermittelt und praxisnah geübt. Während der aktiven Körperübungen aus dem Yoga, die für alle Menschen geeignet sind, werden wiederum die GFK-Aspekte verinnerlicht, so dass beide Ansätze im Rahmen von Praxisbeispielen erfahren werden.

Schwerpunkt liegt in der **Kompetenzerweiterung** des eigenen **Kommunikations- und Sprachverhaltens bei Konflikten durch** die Sensibilisierung für einen achtsamen Umgang mit sich selbst sowie im beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Umfeld.

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.