

Seminarbeschreibung

ZUSAMMEN REDEN

Wie Sie Beziehungsprobleme lösen und
Zusammenleben fördern

Inhalt

| | |
|------------------------------|---|
| Kursbeschreibung..... | 3 |
| Erklärung, was passiert..... | 4 |
| Konzept..... | 5 |

Kursbeschreibung

Die eigene Meinung ist schnell gesagt. Ich bin doch im Recht, denn was sich der andere da erlaubt hat ...

Das geht uns oft so. Und ist vollkommen verständlich.

Doch wie wichtig ist das "recht haben", wenn es auf Kosten der Beziehung geht?

Vor Jahren hörte ich den Spruch: "Möchtest du recht haben oder geliebt werden".

Diese Rede habe ich nie vergessen. Denn auf der einen Seite wollen wir geliebt werden, auf der anderen auch unsere Bedürfnisse geachtet wissen.

Bei Beziehungsproblemen wird diese Frage schnell zu einem schmalen Pfad, den man achtsam beschreiten muss.

Finden Sie mit diesem Workshop Inspiration für Ihren eigenen Weg um gehört zu werden und gleichzeitig die Beziehung zu stärken.

Erklärung, was passiert

Das Konzept besteht aus 2 Teilen und einer Pause, die die beiden Teile trennt. Der erste Teil beschäftigt sich nur mit der eigenen Seite des Problems. Ziel ist, dass der Teilnehmer (TN) versteht, dass er ein Problem hat und dass er anerkennt, dass das Problem eine Berechtigung hat.

Die Pause sollen die TN zum Austausch anregen. Ich werde ein bisschen Obst oder ähnliches bereitstellen.

Der zweite Teil beschäftigt sich mit konkreten Handlungen, die ergriffen werden können. Er baut auf dem im 1. Teil geschaffenen Verständnis auf und hat den Anspruch, theoretisch das einfachstmögliche Tool-Set zu vermitteln, mit dem ein TN von nun an seine Probleme aus der Welt schaffen kann.

Konzept

1. Das Problem erkennen - eigene Bedürfnisse wahrnehmen & akzeptieren (45 Min)
 - a. Geschichte von mir
 - b. Erfahrungen der TN bzw. Warum sind Sie im Kurs
 - c. Bewusstsein für das Problem schaffen (Tools: gewaltfreie Kommunikation, Johari-Fenster)
 - d. Anerkennung der eigenen Bedürfnisse
2. Pause (15 Minuten)
 - a. Bewegungsspiel als Mobilmachung und Auflockerung
 - b. Netzwerken
3. Problemsituationen lösen (60 Minuten)
 - a. derzeitige Lösestrategien der TN abfragen
 - b. Wie kann ich mein Problem kommunizieren. Tool: Feedback (NLP...Die Welt, meine Landkarte/deine Landkarte, evtl. GFK-Prozess)
 - c. Den anderen verstehen. aktiv zuhören. Auch der andere gibt mir nur Feedback (vielleicht nur nicht so gut formuliert)
 - d. Lösungen in den Feedbacks finden (Teil b und c kombinieren. Evtl. auch GFK Prozess erläutern)