

Inhalt

Einleitung.....	11
TEIL I: SICH SELBST VORBEREITEN	13
1. Vortragskunst à la Gewaltfreie Kommunikation	15
1.1 Die Gewaltfreie Kommunikation	15
1.2 Die Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation	18
1.3 Die Vortragskunst à la Gewaltfreie Kommunikation	19
1.4 Verbindung herstellen	26
1.5 Wovon gehe ich aus?	28
1.6 Strukturen schaffen, die dem Lernen dienen.....	31
1.7 Leben Sie vor, was Sie lehren	36
1.8 Weitere Anregungen.....	37
1.9 Ideen zum Beenden eines Workshops.....	40
2. Innere Vorbereitung	45
2.1 Freundschaft mit unseren inneren Kritiker*innen schließen	45
2.2 Die innere Vorbereitung.....	47
Übung: Ihr inneres Klima vorbereiten	49
Übung: Wenn es sich schwierig anfühlt, vor und mit einer Gruppe zu sprechen (äußere Auslöser).....	50
Übung: Erwartungen und Forderungen an sich selbst	51
2.3 Die Bedürfnisse hinter einer Führungsrolle	52
Übung: Welche Bedürfnisse möchten Sie sich erfüllen, indem Sie Trainings und Workshops leiten?.....	53
3. Planen oder nicht planen – ist das wirklich die Frage?	55
3.1 Checkliste – Entwurf und Inhalt	55
3.2 Die Gruppe.....	57
3.3 Therapie oder Training? Wie gehen wir mit emotionalen Prozessen um? ..	64
3.4 Trainingsinhalte.....	65

3.5	Eine Auswahl an Übungen	69
	Zwischen Beobachtungen und Interpretationen unterscheiden	69
	Zwischen Gedanken und Gefühlen unterscheiden.....	70
	Zwischen Bedürfnissen und Strategien unterscheiden, um Bedürfnisse zu erfüllen	70
	Zwischen machbaren und nicht machbaren Bitten unterscheiden	70
	Der Bittkreis.....	71
	Das Jammer-Café (Wolfs-Café)	72
	Vier Wahlmöglichkeiten: Die vier Arten des Zuhörens.....	75
	Grundlegende Empathie-Fähigkeiten.....	78
	Empathie-Stühle.....	82
	Der Kommunikationscocktail	84
	Der GFK-Dialog	86
	Sich selbst auf ein „Nein“ von jemand anderem vorbereiten.....	90
	Mithilfe der GFK „Nein“ sagen – ein Training.....	90
	Verwandeln Sie Ihre Wut.....	91
	Wie wirken sich Etiketten aus?	93
	Weltanschauungen – Vorstellungen über Menschen und das Leben.....	95
3.6	Auswertung = das Gelernte ernten.....	98

TEIL II: DIE GRUPPE LEITEN

105

4.	Klippen + Herausforderungen = Nährstoffe für das Wachstum	107
4.1	Klippen, die Ihr Wachstum unterstützen.....	107
	Übung – Gedanken zum Unterbrechen mit Empathie	127
5.	Unter Wölfen und Giraffen – Rollenspiele und Dialoge	129
5.1	Von Wölfen und Giraffen	129
5.2	Einige Anregungen für den Einsatz von Rollenspielen.....	133
6.	Bedürfnisorientiertes Führen	139
6.1	Führung und Schlüsselunterscheidungen	141
6.2	Die Aufgabe der Gruppenleiter*in.....	148
6.3	Führung und das Dominanzsysteme.....	154

7. Die Theorie der fundamentalen zwischenmenschlichen Beziehungsorientierung (FIRO)	163
7.1 FIRO und die GFK.....	164
7.2 Führungsverhalten in den einzelnen Phasen.....	176
7.3 Zwischenphasen	190
7.4 Der Gruppe helfen, sich zu entwickeln.....	192
7.5 Teambuilding.....	195
7.6 FAQ rund um Gruppen & Führung.....	197
 Zum Schluss.....	 199
 ANHANG	 201
1. Die Schlüsselunterscheidungen – Schlüssel zu einer tieferen Verbindung und mehr Verständnis.....	203
2. Eine Liste mit Gefühlswörtern.....	209
3. Eine Liste mit Begriffen für menschliche Bedürfnisse	210
 Literatur	 211
Die Autorin	212