

Angela Dietz

## Gesünder und glücklicher miteinander

Ein Jahreskurs mit Gewaltfreier Kommunikation

### Inhaltsverzeichnis

**Die Entwicklungsschritte in der Übersicht & Organisatorisches** **11:24 min**

- Willkommen
- 01 Mein Ziel
- 02 Fragen, um sich selbst besser kennenzulernen

**Bewusst-werdung 01: Sich selbst kennen- und schätzen lernen** **03:55 min**

- Impulsvideo Monat 01
- 01 Meine Gedanken, meine Stressoren
- 02 Eigene Reaktionen
- 03 Mein Lebensrad
- 04 Das „Why“ meines Lebens

**Bewusst-werdung 02: Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung** **04:31 min**

- Impulsvideo Monat 02
- 01 Denkmuster bewusst wahrnehmen
- 02 Gesunder Selbstwert
- 03 Selbstliebe – Gesunder Umgang mit Kritik
- 04 ie Body-Scan-Übung

**Bewusst-werdung 03: Un-bewusst-sein** **12:10 min**

- Impulsvideo Monat 03
- 01 Antitypen
- 02 Ich muss, ich soll, ich darf nicht ... ?
- 03 Wahrnehmung trainieren, Verständigung verbessern
- 04 Wahrnehmung – Ein Test
- 05 Wie möchtest Du Dich fühlen?
- 06 „See me beautiful“ – Dein Anker

**Bewusst-werdung 04: Bedürfnisse & Gefühle – Wurzeln zur Konfliktlösung,  
für Verständigung, Zufriedenheit** **22:56 min**

- Impulsvideo Monat 04
- Impulsvideo „Grenzen setzen, nein sagen“
- 01 Inner Work & Gefühlscheck
- 02 Strategien kennen, Wahlmöglichkeiten erweitern
- 03 Erweitere Deinen Alltagswortschatz
- 04 Wenn's schwierig ist – neu reagieren

**Bewusst-werdung 05: Konkret bitten & fragen –  
Gespräche auf den Punkt bringen** **04:52 min**

- Impulsvideo Monat 05
- 01 Beziehungsklärung und Giraffendialoge
- 02 Bedürfnisse-Karten
- 03 Beispielpool und Übungen: Konkrete Bitten – Fragen
- 04 Dankbarkeit – Theoretische Einleitung

**Bewusst-werdung 06: Power für mich – Gesunde Entscheidungen –  
Nein – Win-Win-Lösungen** **08:27 min**

- Impulsvideo Monat 06
- 01 Selbstliebe
- 02 Fokuswechsel – Aus der Fülle schöpfen
- 03 Selbstfürsorge – Glaubenssätze – Nein – Win-Win
- 04 Gesund Entscheidungen treffen
- 05 „See me beautiful“ – Dein Anker

**Bewusst-werdung 07: Empathie, die Kraft, die verändert** **15:10 min**

- Impulsvideo Monat 07
- Impulsvideo „Empathie & Aufrichtigkeit“
- 01 Grundlagen von Empathie
- 02 Schildkröten, Panzer und Selbstempathie in action
- 03 Empathie für andere – Reaktionen, die die Chance auf Verbindung erhöhen
- 04 Empathisch hören, heißt ...

**Bewusst-werdung 08: Aufrichtigkeit und Kritik ohne Vorwurf** **03:17 min**

- Impulsvideo Monat 08
- 01 Klare Unterscheidungen zu kennen, hilft
- 02 Aufrichtigkeit üben
- 03 Grenzen setzen; ansprechen, was ich anders möchte
- 04 Wertschätzend Feedback geben und nehmen

**Bewusst-werdung 09: Konflikte wirklich verstehen und klären** **09:39 min**

- Impulsvideo Monat 09
- 01 Konflikte als Motor
  - 02 Entwicklungsstufen und vier Reaktionsmöglichkeiten
  - 03 Ich als Mediator für andere
  - 04 Kritikgespräche
  - 05 „See me beautiful“ – Dein Anker

**Bewusst-werdung 10: Verantwortung – Widerstände – Danken –  
Qualitäten des Wolfes schätzen** **17: 49 min**

- Impulsvideo Monat 10
- Impulsvideo „Mitbestimmung & Verantwortlichkeiten klären“
- 01 Ärger vollständig ausdrücken und die Qualitäten des Wolfes schätzen
  - 02 Umgang mit Widerständen & Glaubenssätzen
  - 03 Danke & Kraft tanken
  - 04 Von Schuld-Scham hin zur Stärke

**Bewusst-werdung 11: Konferenzen, Besprechungen, Beteiligung** **04:42 min**

- Impulsvideo Monat 11
- 01 Besprechungen effizienter gestalten
  - 02 Positives fokussieren – positive Formulierungen
  - 03 Unterbrechen, Beteiligung erreichen & das „SK“-Prinzip
  - 04 Work-Life-Blending – Was kostet, was gibt Kraft?

**Bewusst-werdung 12: Potenzialentwicklung & Veränderungskompetenz** **03:55 min**

- Impulsvideo Monat 12
- 01 Erfolgstechniken
  - 02 Veränderungen und ich
  - 03 Retrospektive: ich, wir, heute, morgen
  - 04 Potenzialblick auf Dich & mich

**Bewusst-werdung 13: Geschafft – Abschied – Feuerwerk!** **01:22 min**

- Reflexion – Learning Party
- „Du bist Du“
- Du hast es geschafft!
- Sieh das Schöne in mir ...
- Danke!