

Wertschätzungsraum 7Hirten/Bad Vöslau

unsere "Spielregeln"

für die Übungsgruppe für *Gewaltfreie Kommunikation*

Version vom 11. September 2017

Ablauf

- Einstimmen (Körperübung, Gedicht, Singen...)
- Befindlichkeitsrunde
- Themensammlung
- Arbeit in Kleingruppen oder Plenum (ähnlich open space)
- Abschlussrunde

"Spielregeln"

- Eingeladen sind ALLE Menschen, die GFK in ihrem Alltag üben wollen.
- Wir wollen *Gewaltfreie Kommunikation* (GFK) üben, d.h. miteinander in aufrichtigem und empathischem Kontakt sein. Wenn jemand den Impuls hat Tipps und Ratschläge zu geben, bitte die andere Person fragen, ob diese sie auch hören will.
- Befindlichkeitsrunde am Anfang: JedeR erhält – je nach Größe der Gruppe - 5-10 Min. Raum für aktuelle Befindlichkeit, damit man gut ankommen und „abladen“ kann.
- Willkommen sind ALLE Themen, die die anwesenden Personen gerade bewegen.
- Wenn einE TeilnehmerIn ein Thema bzw. eine Vorgangsweise als belastend für sich selbst empfindet, ist er/sie eingeladen, das jederzeit zu melden. Gemeinsam wird dann ein Weg gefunden, wie vorgegangen wird, dass es für alle Beteiligten eine Bereicherung und keine Belastung ist.
- Wenn kein oder nur wenig aktueller Empathiebedarf besteht, wird nach und nach das Standardwerk "Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens" von M. Rosenberg durchgearbeitet. Wir versuchen mit Unterstützung der Gruppe, die GFK-Haltung in unseren Alltag zu integrieren.
- Weil mir Privatsphäre wichtig ist und sich nicht alle Personen im Mailverteiler persönlich kennen, halte ich die Mailadressen geplanter Weise unsichtbar.
- Für akuten Empathie-Bedarf zwischen den Treffen (oder wenn sich nicht alles bei einem Treffen ausgeht) oder auch für ein spezielles Thema kann ein Mail an mich geschickt werden, das ich dann an die Gruppe (bzw. an die gewünschten Personen) weiter leite; daraus können sich dann spontan Termine zum Treffen oder für ein Telefonat von zwei oder mehreren Teilnehmenden ergeben. Ebenso leite ich gerne Erfolgsberichte an die Gruppe weiter.