

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 Bittenkreis.....	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