

## Der Dialog

**Miteinander reden, statt übereinander.**

**Gemeinsam denken, statt Argumente auszutauschen**

Veranstalter: Amt für Weiterbildung in Kooperation mit der Cusanus Akademie und der urania meran

## Einführung in die Kommunikationsform Dialog

Sie erfahren, wie der Dialog gelingen kann. Sie wissen danach, welche Wurzeln er hat und was ihn von der Diskussion unterscheidet. Sie erleben, welche Kernfähigkeiten und Kompetenzen ihn zum Fließen bringen und lernen Dialoginstrumente und unterschiedliche Dialogformen kennen.

Gemeinsam führen wir in dieser Einführung einen Dialog, der am Ende miteinander reflektiert wird.

Leitung:	Kuno Sohm, Kommunikationsentwickler in vielen Veränderungsprozessen, einer der Pioniere des Dialogs in Österreich, Mitbegründer des Netzwerkunternehmens „Metalogikon“ und Katharina Erlacher, Ausbildung im Bereich Friedensarbeit und Konfliktmediation, Gewaltfreie Aktion und Tiefenökologie, Mitbegründerin von blufink Sozialgenossenschaft
1. Termin:	Montag, 2. Dezember, 18.00-22.00
Ort:	Meran, urania-Haus, Ortweinstraße 6
2. Termin:	Dienstag, 3. Dezember, 18.00-22.00
Ort:	Brixen, Cusanus Akademie Brixen, Seminargasse 2
2. Termin:	Montag, 9. Dezember, 18.00-22.00 Uhr
Ort:	Bozen, Pfarrheim
Beitrag:	kostenlos
Info:	Anmeldung erforderlich! Die Anmeldung kann telefonisch, mit Fax oder mit Mail innerhalb 22.11.2013 bei einem der drei Kooperationspartner getätigt werden.
Veranstalter:	urania meran, 39012 Meran, Ortweinstraße 6, Tel. 0473 230219, Fax: 0473 211242, <a href="mailto:info@urania-meran.it">info@urania-meran.it</a> , Amt für Weiterbildung, 39100 Bozen, Andreas-Hofer-Straße 18, 0471 413390, Fax: 0471 412908, <a href="mailto:amt.weiterbildung@provinz.bz.it">amt.weiterbildung@provinz.bz.it</a> ; Cusanus Akademie, 39042 Brixen, Seminarplatz 2, Tel. 0472 823304, Fax: 0472 837554, <a href="mailto:info@cusanus.bz.it">info@cusanus.bz.it</a> ;
gea*	3 Theorie Punkte, Bereich Persönlichkeit

## Dialogisches Leben und Arbeiten mit Eelco de Geus

**zum gemeinsamen Erforschen, Vertiefen und (Er)Leben unserer dialogischen Fähigkeiten für Beruf und Alltag**

Das Wesentliche im Leben entsteht durch Begegnung. Begegnung und Austausch mit den Menschen und der Welt um uns herum, und mit uns selbst.

Wir leben in unterschiedlicher Intensität und verschiedenartigsten Konstellationen letztlich alle mit unseren Familien und FreundInnen zusammen, arbeiten mit KollegInnen in Teams, Unternehmen und Schulen. In der Interaktion stoßen wir oft an Grenzen, innerhalb derer das Zuhören nicht mehr gelingt, der Respekt schwindet, die Verteidigung und der Vorwurf uns von den anderen trennt. In der Begegnung sind wir dann getrieben von Frustration, Stress, Überforderung und unreflektierten Emotionen, die Kommunikation ist fragmentiert und bewirkt nicht, was wir erhoffen.

Im Dialog bewegen wir uns auf einem Weg, uns für einander und für uns selbst zu öffnen, unsere vorschnelle Reaktion und Bewertungen in der Schwebe zu halten, zuzuhören, und unserer Stimme

authentisch und von Herzen Ausdruck zu verleihen, in gegenseitigem Respekt miteinander zu leben und zu arbeiten.

In diesem Seminar bewegen wir uns in der dialogischen Begegnung und erforschen gemeinsam, was es bedeutet, dialogischer zu leben und zu arbeiten.

Wir wenden uns dialogischen Prinzipien zu und erproben sie auf unterschiedliche Weise: im Gespräch, aber auch über die Körpersprache mit Musik. Wir teilen unsere Erfahrungen mit Dialog in der Familie, in freundschaftlichen Beziehungen, in der Schule und in der Arbeit und erkunden praktische Möglichkeiten um dem Dialog im Alltag Form zu geben.

Die Absicht in diesem Seminar ist nicht den Dialog zu „lehren“, sondern einen Raum zu eröffnen, in dem sich das gemeinsame Wissen über dialogisches Leben und Arbeiten zeigen kann und erfahrbar wird.

Leitung:	Eelco de Geus & KollegIn Eelco de Geus begleitet seit vielen Jahren Dialogseminare und Ausbildungsgruppen in den Niederlanden und in Österreich. Er leitet das Institut für systemischen Dialog in Wien, wo er mit anderen zusammen das systemisch-dialogische Denken weiterentwickelt und anwendet in der Arbeit mit Einzelkunden, Paaren, Schulen und Unternehmen. Er ist Musiker und bringt sowohl seine Musik als seine Erfahrung mit verschiedenen Formen der Kreisarbeit und Aufstellungsarbeit in seine Dialogseminare ein. Vor allem aber liegt ihm daran, ein Leben in Dialog mit sich selbst, seiner Frau, den gemeinsamen Kindern und in seiner Arbeit zu führen.
<b>Kurzseminar:</b>	
Termin:	Donnerstag, 12. Dezember, 18.00-22.00
Beitrag:	20 €
Ort:	Meran, urania-Haus, Ortweinstraße 6
Info:	Anmeldung innerhalb 2. Dezember bei urania meran
<b>2-tägiges Seminar:</b>	
Termin:	Freitag, 13. Dezember, 10.00-Samstag, 14. Dezember, 16.30 (mit Abendeinheit am Freitag)
Ort:	Brixen, Cusanus Akademie Brixen, Seminarergasse 2
Beitrag:	165 € + MwSt. (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Info:	Anmeldung innerhalb 2. Dezember bei Cusanus Akademie
Veranstalter:	Urania meran, 39012 Meran, Ortweinstraße 6, Tel. 0473 230219, Fax: 0473 211242, <a href="mailto:info@urania-meran.it">info@urania-meran.it</a> , Amt für Weiterbildung, 39100 Bozen, Andreas-Hofer-Straße 18, 0471 413390, Fax: 0471 412908, <a href="mailto:amt.weiterbildung@provinz.bz.it">amt.weiterbildung@provinz.bz.it</a> ; Cusanus Akademie, 39042 Brixen, Seminarplatz 2, Tel. 0472 823304, Fax: 0472 837554, <a href="mailto:info@cusanus.bz.it">info@cusanus.bz.it</a> ;

## **Sprache gestaltet Beziehung - die Grundlagen Gewaltfreier Kommunikation Einführungsseminar**

Konflikte sind unvermeidlich, sobald wir unsere Wünsche offen formulieren. Wir stellen fest: weder logische Argumente noch ausgeklügelte Rhetorik helfen uns, die ausgelösten Reaktionen der GesprächspartnerInnen abzubauen.

Plötzlich sehen wir uns mit Stereotypen und Wertungen konfrontiert, die uns Mühe machen, den eigenen Standpunkt überzeugend zu vertreten. Je mehr wir versuchen zu argumentieren, Fakten und Daten zu präsentieren, um die persönliche Sichtweise zu

belegen, desto hitziger werden die Widerstände. Wenn wir auf die Wertungen, die unser Gegenüber von uns macht, einsteigen, machen wir uns für die Ziele anderer verfügbar. Somit bleiben unsere Anliegen einmal mehr auf der Strecke. Wir werden nicht gehört. Wir lernen die logischen Argumente zu hinterfragen und die eigenen Bedürfnisse und Wünsche sowie derjenigen der GesprächspartnerInnen zu erkennen. Aktives Zuhören und Einfühlungsvermögen verschaffen uns den nötigen Raum, um Wertungen und Manipulationen in der Sprache zu erkennen und Alternativen zu erproben. Durch die bewusste Erweiterung unseres Sprach- und Strategierepertoires lernen wir kreativ mit Konflikten umzugehen. In Gruppenarbeiten und Rollenspielen wenden wir die gelernten Techniken an und bearbeiten sie anhand aktueller eigenen Kommunikations- und Konfliktsituationen. Die Aufmerksamkeit liegt dabei auf Respekt und Gleichwertigkeit.

### **Inhalte**

- Hindernisse auf dem Weg zu mehr Kooperation: urteilen, angreifen, vergleichen und Verantwortung ablehnen
- Menschenbild und Beziehungsgestaltung
- 4 innere Einstellungen des Konfliktes/Konfliktstile
- Auswirkungen von Konflikten
- Die 4 Elemente in der Gewaltfreien Kommunikation
- Die höchste Form menschlicher Intelligenz: Beobachten ohne zu bewerten und zu interpretieren
- Der klare Ausdruck von Gefühlen ohne sie mit Interpretationen zu vermischen
- Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen
- Entstehung von Ärger
- Erkennen des eigenen Ärgerverhaltens
- Ärger konstruktiv ausdrücken/Ärgerprozess
- Selbstempathie und Fremdempathie
- Kritik in 4 Schritten ausdrücken
- Kritik hören in 4 Schritten
- Dankbarkeit und Feiern

### **Methoden**

- Arbeit an eigenen Situationen, die den theoretischen Inhalt erfahrbar machen
- praxisorientierte Rollenspiele
- Reflektionen in Kleingruppen und Plenum
- begleitende Lernpartnerschaften unter TeilnehmerInnen (falls erwünscht)

Für das Seminar sind keine Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation erforderlich.

<b>Leitung:</b>	Dr.in Paula Maria Ladstätter, Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation, Mediatorin, Coach, Sozialpädagogin, Juristin
<b>Termin:</b>	Freitag, 20. und Samstag, 21. September, jeweils von 9.00-17.00 Uhr (mit 1 <sup>1/2</sup> Std. Pause)
<b>Ort:</b>	Meran, urania-Haus, Ortweinstraße 6
<b>Beitrag:</b>	215 €

# Training der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Schuldzuweisungen, Kritik und Negativbewertungen gehören in unserem Sprachgebrauch zum Alltag. Diese können für einen Gesprächsverlauf schwerwiegende Folgen haben. Gegenangriffe, Drohungen und verhärtete Fronten führen dazu, dass Verletzungen passieren, Konflikte eskalieren und die Chancen auf gemeinsame Lösungen schwinden. Das kostet Zeit, Geduld, Nerven und Geld.

## Was Sie lernen

- Sie kommen mit der inneren Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) in Kontakt. Mit verschiedenen Übungen lernen Sie den Einfluss der Gewaltfreien Kommunikation auf Ihr persönliches Kommunikations- und Konfliktverhalten kennen und verinnerlichen.
- Sie machen sich Schritt für Schritt mit den Elementen und Prozessen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut und erweitern so Ihren Sprachwortschatz und Ihre persönlichen Handlungsspielräume.
- Sie lernen, für die eigenen Bedürfnisse ein zustehen und gleichzeitig die Ihrer GesprächspartnerInnen zu hören und ernst zu nehmen. Damit fördern Sie zwischenmenschliche Beziehungen und schaffen Raum für Lösungen, die für alle Beteiligten von Vorteil sind.
- Sie trainieren Ihre Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in schwierigen Gesprächssituationen und tragen damit zu einem respektvollen zwischenmenschlichen Umgang bei.

## Wie wir arbeiten

In den jeweils dreistündigen Abendeinheiten wechseln sich Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenübungen und Rollenspiele und ermöglichen die Reflexion persönlich erlebter Konfliktsituationen und praxisnahes Lernen.

## Voraussetzungen

- Lektüre des Buches von Marshall Rosenberg: „Gewaltfreie Kommunikation“, Jungfermann Verlag, ISBN: 3-87387-454-7
- und/oder Teilnahme an einem Einführungsseminar der Gewaltfreien Kommunikation

<b>Leitung:</b>	Dr.in Paula Maria Ladstätter, Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation, Mediatorin, Coach, Sozialpädagogin, Juristin
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 2. Oktober, Mittwoch, 16. Oktober, Mittwoch, 30. Oktober, Mittwoch, 13. November, Mittwoch, 27. November und Montag, 9. Dezember, 6 Treffen, jeweils 19.00-22.00
<b>Ort:</b>	Meran, urania-Haus, Ortweinstraße 6
<b>Beitrag:</b>	265 €