

## **Workshop 2**

Samstag, 19.9.2009

9:30 bis 11:15 und 11:30 bis 13:00 Uhr

### **Kommunikationswerkstatt: Selbstsicher und partnerschaftlich kommunizieren**

Sich durchzusetzen, ohne einerseits aggressiv („hysterisch“) oder andererseits unsicher-vermeidend zu wirken – das zu trainieren ist das Thema dieser Werkstatt. Dabei bleibt das Motto stets die partnerschaftliche Zusammenarbeit, also die Kunst, sich für seine Bedürfnisse einzusetzen, und dabei auf Augenhöhe mit dem Anderen zu bleiben.

#### Inhalte des Workshops

- Kriterien des selbstsicheren Verhaltens (im Gegensatz zu aggressiv und unsicher), Literatur: Rüttinger.
- Vorteile der Ich-Botschaft gegenüber Urteilen/Meinungen üben („ich bin frustriert, wenn ich zu sprechen beginne und nicht zu Ende reden kann“ statt „andauernd unterbrechen Sie mich“).
- Gefühle wahrnehmen und äußern, Bedeutung, Vokabular dafür.
- Übungen zum Nein-Sagen oder Zeit gewinnen.
- Übungen oder Sensibilisierung zur Körpersprache beim „Durchsetzen“ (Blickkontakt, Stand, Haltung, Bewegung, Stimme, Sprechgeschwindigkeit)

Alle Inhalte werden in Rollenspielen geübt.

Je nach Interesse und Zeit können auch zur Sprache kommen:

- Übung zum „Selbstwert“- also positiver Einstellung zu sich, sich seiner Stärken bewusst werden.
- Antworten auf Killerphrasen
- Loben und Wertschätzung ausdrücken
- Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg (in Einklang mit den eigenen Werten leben; unterscheiden: was ist bei mir, was beim anderen; zur Kommunikation, die erleichtert, gehört zu werden; die Beziehung stärkt).

## Material zur Vorbereitung

### Merkmale unsicheren, aggressiven und sicheren Verhaltens

(nach Rüttinger und Hinsch&Pfungsten)

Merkmal	Unsicher	Aggressiv	Sicher
<b>Stimme</b>	leise, zaghaft	brüllend, schreiend	laut, klar, deutlich
<b>Formulierung</b>	unklar, vage	drohend, beleidigend	eindeutig
<b>Inhalt</b>	überflüssige Erklärungen, Verleugnung eigener Bedürfnisse, Benutzung von „man“, Gefühle werden indirekt ausgedrückt	keine Erklärung und Begründung, Drohungen, Beleidigung, Rechte anderer werden ignoriert, Kompromisslosigkeit	präzise Begründung, eigene Bedürfnisse werden ausgedrückt, „ich“ benutzt, Gefühle direkt ausgedrückt
<b>Gestik, Mimik</b>	kaum vorhanden oder verkrampft, kein Blickkontakt	unkontrolliert, drohend, wild gestikulierend, kein Blickkontakt oder „Anstarren“	unterstreichend, lebhaft, entspannte Körperhaltung, Blickkontakt

### Mißverständnisse sind Normalität

„Hab ich doch gesagt!“

## How well do we communicate?

FREQUENCY THAT...	E-MAIL	PHONE
Communicator believes he is clearly communicating	78%	78%
Receiver believes he is correctly interpreting	89%	91%
Receiver correctly interprets message	56%	73%

## Literaturhinweise

Rolf Rüttinger: Selbstsicherheits-Training, wie Sie sich mit Erfolg im Beruf behaupten, Heyne, 1987.

Adele Faber u. Elaine Mazlish: How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk, Avon Books, 1999. Seit Kurzem auch auf Deutsch: So sag ich's meinem Kind, Oberstebrink Eltern-Bibliothek, 2009.

Hedwig Kellner: Ein klares Nein muss manchmal Sein, Das Trainingsprogramm zum selbstbewussten Neinsagen, Kösel, 2003.

Marshall Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann, 2007 (6. Auflage).

Elizabeth Hilts: Weck die Zicke in dir! mvg, 2002.

Gerlinde Ortner: Bescheidenheit ist keine Zier, Glücklicher durch mehr Selbstsicherheit, mvg Verlag, 1995.

Hinsch & Wittmann: Soziale Kompetenz kann man lernen, BeltzPVU, 2003.

Cornelia Löhmer u. Rüdiger Standhardt: TZI - Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten: Einführung in die Themenzentrierte Interaktion [nach Ruth Cohn], Klett-Cotta, 2006.

[www.gewaltfrei-frankfurt.de/ArtikelConnection.html](http://www.gewaltfrei-frankfurt.de/ArtikelConnection.html)

[www.gewaltfreiforum.de/artikel/einf.pdf](http://www.gewaltfreiforum.de/artikel/einf.pdf)