

Folie 1

 **Teacher Training**  
**Bundstift**  
**06. Juli 2024**

Modul 3:  
Fremdwahrnehmung &  
(gewaltfreie) Kommunikation

Bilder AI generiert, Eigenbestand, mit Canva erstellt oder von Pixabay

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 2

 **Ablauf:**

1. Definition, Erwartungen
2. Fremdwahrnehmung und Rapport
3. Bedürfnisse und Emotionen
4. (Gewaltfreie) Kommunikation
5. Mittagspause
6. Feedback

---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 3

 **Präsentation als PDF:**



**SCAN ME**

<https://pontifee.de/teachertraining.html>

---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 4

 Health and Wellbeing

**Kurz zu mir...**

---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 5

 Health and Wellbeing



**"Every student in your class is somebody's whole world."**

---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 6

 Health and Wellbeing



**Kurs als Büfett**  
Was bringt's mir?  
Was bringt's meinen Schülis\*?

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 7



## Eine Bitte

Mir fällt auf, dass wir viel Zeit an unseren Handys verbringen. Auch in Kursen.  
Das irritiert mich. Mir sind Sicherheit und Fokus sehr wichtig. Ich möchte Sie daher einladen, mich in meinem Bedürfnis nach Sicherheit und Konzentration zu unterstützen, indem Sie Ihre Handys möglichst wenig benutzen.

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 8



Die vorgestellten Methoden sind NICHT als Traumabehandlung im medizinisch-therapeutischen Sinne gedacht! (Basis: IPE Paasch, NLP)

Sie sollen Schülerinnen und Schülern (aber auch Lehrkräften!) bei der Bewältigung mehr oder weniger belastender Alltagssituationen helfen. Jeder Mensch drückt Emotionen anders aus – deswegen ist es hilfreich, verschiedene Zugänge/Interventionsansätze zu kennen.

Die Kolleginnen und Kollegen lernen Methoden und Strategien kennen, um Schülerinnen und Schüler im Bereich Fremdwahrnehmung, Kommunikation und Team Building zu begleiten und zu unterstützen. Sie erproben diese Verfahren und reflektieren deren Nutzen im gemeinsamen Austausch.

---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 9





Der QUATSCHIE...

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 10

 **Begriffsdefinition: Achtsamkeit**

**Achtsamkeit** (englisch *mindfulness*) bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.

(www.wikipedia.de)

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 11

 **Begriffsdefinition: Achtsamkeit**

▪ Elemente:

- Selbstwahrnehmung
  - Körperlich
  - Emotional
  - Zeit- und Ressourcenmanagement
  - Blockadenlösung
- Fremdwahrnehmung
  - Kommunikation und Team Building

-> weitere Workshops!

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 12

 **10Min.**



**Ü1: VAKOG – safe space**

Visuell  
Auditiv  
Kinästhetisch  
Olfaktorisch  
Gustatorisch

---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 13

 polifree  
@15Min.



## Ü2: Worst Case Scenario

Umreißen Sie Ihre größten Befürchtungen bezüglich unseres heutigen Workshops.  
-> MENTII Code

QR-code nächste Folie!  
<https://www.menti.com/alf7pcuy1i9357895495>

---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 14



---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 15

 polifree

## Die Biologie der Kommunikation

Mensch als „Frühgeburt“ ohne Grundgefühl von „Selbst“ und „Ich“

Entwicklung im Austausch mit Umwelt (erste 24 Monate entscheidend)

Säugling macht auf sich aufmerksam  
-> Sicherheit -> Überleben -> Verbindung

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 16

 **Kommunikation**

- 60-90% nonverbal
- Über diverse Kanäle (Worte, Körpersprache, Bilder, Musik...)
- Double Bind: zwei widersprüchliche Botschaften (Kinder: besonders gute Antennen!)

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 17

 In Konflikten wird oft zurückgeschaut,  
anstatt nach vorn.  
  
(Schuld statt Lösung)

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 18

 „Schuldzuweisungen führen in der Regel dazu, dass die Situation sich verschlimmert. Die Idee von Schuld basiert auf der Weltanschauung, in der es richtig und falsch gibt. Doch das ist eine Sicht auf Dinge, die uns von unserem wahren Wesen trennt. Nämlich, dass alles verbunden ist. [...] Darüber hinaus ist es nicht notwendig, in Konfliktsituationen einen Schuldigen zu finden.“

George, S. 54

---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 19

polifree  
health and more

# NAMASTÉ!

---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 20

polifree  
health and more

## Spiegeln

Verhalten erzeugt Resonanz  
-> je positiver, desto besser -> Sicherheit

- Spiegeln von  
Handlungen  
Gefühlen  
Bewegungen  
Geräuschen  
Worten...



---

---

---

---

---

---


---

---

Folie 21

polifree  
health and more

15Min.



## Ü3: Spiegeln (pacing/leading)

---

---

---

---

---

---

---


---








Folie 28



Wir handeln, weil wir ein Bedürfnis erfüllen wollen.

Erkennen wir, dass Scheitern droht, nutzen wir oft bekannte Verhaltensmuster – verbale und/oder nonverbale „Gewalt“.

-> Sichert Überleben!  
-> vgl. Befehlsketten im Militär



---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 29



**Ziele der GfK:**

- **trotz Konflikten in Beziehung bleiben (Rapport)**
- Versöhnung schaffen
- Balance von Geben und Nehmen herstellen
- offenes Miteinander pflegen -> Kooperation
- Erlaubnis, Bedürfnisse zu haben, zu äußern, zu befriedigen
- Klarheit (Bedürfnisse/Kommunikation)
- leichte Lösungen finden

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 30



**Ziele der GfK**

- Wertvorstellungen (-> Bedürfnisse) statt Vorurteile (-> Meinungen) berücksichtigen
- Wünsche, Erwartungen, Hoffnungen friedlich ausdrücken (statt Machtkämpfe zu führen)
- Anerkennen von Einzigartigkeit
- Einebnen des Fehlerdenkens (wir tun alles aus gutem Grund – es gibt keine Fehler)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ziele der GfK**

- Trennen von Beobachtung und Emotion  
-> weniger persönliche Angriffe
- Trennen von Verhalten und Person  
-> Verbesserung von Beziehungsqualität (Wertschätzung)  
-> weniger Schuldzuweisungen, mehr innerer Frieden
- Persönliches Wachstum
- Verantwortung für eigene Gefühle (und Handlungen) übernehmen

---

---

---

---

---

---

---

---

**BEDÜRFNISPYRAMIDE nach MASLOW**

5. Selbstverwirklichung

4. Individualbedürfnisse

3. Soziale Bedürfnisse

2. Sicherheitsbedürfnisse

1. physiologische Grundbedürfnisse

---

---

---

---

---

---

---

---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiologische Bedürfnisse:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nahrung und Wasser</li> <li>• Bewegung</li> <li>• Schlaf</li> <li>• Sauerstoff</li> <li>• Entspannung</li> <li>• Sexualität</li> <li>• Nähe und Berührung</li> <li>• Pflege</li> <li>• Unversehrtheit</li> <li>• Licht und Wärme</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Bedürfnisse:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstvertrauen, -sicherheit, -verwirklichung, -wert, -fürsorge</li> <li>• Kompetenz</li> <li>• Nützlichkeit</li> <li>• Talente und Fähigkeiten ausleben</li> <li>• Entwicklung und Wachstum</li> <li>• Autonomie</li> <li>• Abgrenzung</li> <li>• Selbstbehauptung</li> <li>• Separation</li> <li>• Fernsein</li> <li>• Authentizität</li> <li>• Respekt</li> <li>• Nähe</li> <li>• Intimität/Intimraum</li> <li>• Privatsphäre</li> <li>• Weiterkommen werden</li> <li>• Abwechslung</li> <li>• Leichtigkeit</li> <li>• Balance</li> </ul> </li> <li>• Spirituelle Bedürfnisse:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinn des Lebens erkennen</li> <li>• Spirituelle Verbundenheit</li> <li>• Harmonie</li> <li>• Ordnung</li> <li>• Frieden</li> <li>• Liebe</li> <li>• Kreativität</li> <li>• Gelassenheit</li> <li>• Schwerkraft</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Bedürfnisse:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen</li> <li>• Freude</li> <li>• Lachen</li> <li>• Status</li> <li>• Anerkennung</li> <li>• Wertschätzung</li> <li>• Würde</li> <li>• Respekt</li> <li>• Geborgenheit</li> <li>• Gemeinschaft</li> <li>• Ehrlichkeit</li> <li>• Empathie</li> <li>• Verständnis</li> <li>• Nähe</li> <li>• Respekt</li> <li>• Geben</li> <li>• Nehmen</li> <li>• Zugehörigkeit</li> <li>• Unterstützung</li> <li>• Gerechtigkeit</li> </ul> </li> </ul>
---	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 34

  
©10Min.



### Ü5a: Bedürfnisse I

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 35

  
©10Min.

### Welches Bedürfnis könnte der Aussage jeweils zugrunde liegen?

A) „Papa, fühl' mal, wie stark meine Muskeln sind!“  
B) „Oma, schau mal, ich habe den Tisch gedeckt!“  
C) „Mama, ich hab' mich am Tisch gestoßen!“  
D) „Ich habe gar keine Lust auf diese Konferenz.“  
E) „Bitte tragt bis zum 20. Juni eure Noten ein.“  
F) „Mausi Meier kam heute schon wieder zu spät!“

Benennen Sie mindestens zwei weitere Beispiele.

---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 36

  
©10Min.



### Ü5b: Bedürfnisse II

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 37

 regeln und mehr

Reflektieren Sie Ihren Alltag:  
In welchen Situationen kommt es vor, dass  
Sie wenig wertschätzend kommunizieren?  
z.B. drohen, vorwerfen, urteilen

---

---

---

---


---

---

---

---

Folie 38

 regeln und mehr

**Erziehung im Geiste der GfK**

*Über Sinn und Unsinn von Regeln*

- Sollen Zusammenleben erleichtern
- Welches Bedürfnis bedient die Regel?
- Absprachen, Zustimmung
- Konsequenz vs. Flexibilität

-> Klassenregeln?

---

---

---

---


---


---

---


---

Folie 39

 regeln und mehr



**Ü8: Klassenregeln**  
Welche Bedürfnisse liegen den gängigen  
Klassenregeln zugrunde?



---

---

---

---

---

---


---

---

Folie 40

**Mögliche Klassenregeln**

1. Wir hören einander zu.
2. Wir lassen einander ausreden.
3. Wir behandeln eigenes und fremdes Eigentum pfleglich.
4. Wir sind pünktlich.
5. Wir sprechen höflich/respektvoll/wertschätzend miteinander.
6. Wir laufen in den Fluren langsam.
- ...



Logo: po:lifee

---

---

---

---

---

---


---

---

Folie 41

**Bedürfnisse und Emotionen**

- Wir handeln, weil wir ein Bedürfnis erfüllen wollen.
- Erfüllte und nicht erfüllte Bedürfnisse verursachen EMOTIONEN.
- Emotionen äußern sich über verbale und nonverbale Kommunikation.



Logo: po:lifee

---

---

---

---

---


---

---

---

Folie 42

**EMOTIONS WHEEL**



Logo: po:lifee

---

---

---

---

---

---

---



---



Folie 46

**Die Wolfssprache...**

- ...fordert (Wenn du nicht..., dann... )
- ...macht FEHLER (-> Fixed Mindset!) und sieht diese folglich auch bei anderen -> verurteilt! -> Schuld vs. Recht
- ...führt destruktive Selbstgespräche -> self-fulfilling prophecies



---

---

---

---

---

---



---

---

Folie 47

**Die Wolfssprache...**

- ...ist oft statisch (generalisierend, „man“, GS, sollen, müssen)
- ...vergleicht wertend (vgl. Drastha im Yoga)
- Ich DARF statt ich MUSS!



---

---

---

---

---

---

---

---


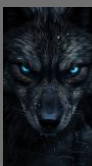
Folie 48

**Die Wolfssprache...**

- ...ist nicht immer offenkundig -> „Wolf im Schafspelz“ -> Bedürfnis: Zugehörigkeit!

-> z.B. bei Überangepassten Kindern  
-> Unzufriedenheit, Depressionen, Burnout

Eigene und fremde Bedürfnisse sind GLEICHWERTIG!



---

---

---

---

---

---

---

---

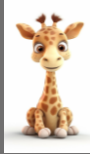



Folie 49

**Die Giraffensprache...**

- ...beschreibt Situationen
- ...benennt Gefühle
- ...äußert Bedürfnisse und
- ...formuliert Bitten.

-> friedfertige Kommunikation  
-> Empathie  
-> alle Emotionen dürfen sein (wertungsfrei!)  
-> Andere Giraffen sind an meinen Emotionen nicht Schuld!  
-> Erfüllung des Bedürfnisses kann abgelehnt werden



---

---

---

---

---

---

---



---

Folie 50

**Die Giraffensprache...**

...stellt grundsätzlich zwei Fragen:

1. Welche lebendigen Anteile beobachtest du in dir selbst?
2. Was brauchst du, um deine Lebensqualität zu verbessern und dein Leben zu bereichern?



---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 51



**MITTAGSPAUSE**



30Min.

---

---

---

---

---


---

---

---



Folie 55

 **Frustration**

- ...ist nötig, um zu wachsen -> Lösungssuche
- Lösung hat z.T. nichts mit Ursache zu tun
- Ursache kann nicht immer beseitigt werden -> UMGANG
- Erwachsener/Regeln (=Begrenzung) oftmals Ursache für Frust des Kindes

---

---

---

---


---

---


---

---

Folie 56

 **Frustration**

- Frustsituation: Begleiten statt Diskutieren
- Mediation:  
**Empathie – Bedürfnis – Bitte**
  - Ich verstehe, dass du jetzt...möchtest, Ich bin für dich da.
  - Gleichzeitig möchte ich, dass... /Und ich möchte, dass... KEIN „ABER“!
  - Deswegen machen wir es so: ... /Bist du bereit, ...?“)



---

---

---

---


---

---


---

---

Folie 57

 **Frustration**

- Wenn deine Energiereserven aufgebraucht sind, kannst du keine Empathie geben!
- „Gewaltfrei schreien“: Fokus ist immer noch bei MIR, nicht bei anderen oder deren vermeintlicher Schuld!



---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 58

 **Voraussetzungen für die Anwendung von GfK**

- Innere und äußere Haltung friedlich!
- ZUHÖREN mit Giraffenhören  
(Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte)



---

---

---

---

---

---

---

---

Folie 59