

# Wald-er-LEBEN

PROGRAMM

im Naturpark Dübener Heide  
[www.naturpark-duebener-heide.de/wald-er-leben](http://www.naturpark-duebener-heide.de/wald-er-leben)

## „Ich höre was, was du nicht sagst“ Handwerkszeug für eine wertschätzende Kommunikation

Uhrzeit	Thema / Aktion
09:00	Ankommen, Anmelden, Aufwärmen und Kaffee
09:30-10:15	<b>Modul 1: Begrüßung und Einführung ins Thema</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tagesbeginn: Biblisch-spiritueller Impuls</li><li>• Begrüßung &amp; Kennenlernen</li><li>• Einordnung des Workshops in dynamische Lebenswelten</li></ul>
10:30-12:00	<b>Modul 2: Kommunikation in ihrer Vielfalt verstehen</b>
	Konfliktverständnis abgleichen <ul style="list-style-type: none"><li>• Sammeln von Konfliktbeispielen</li><li>• Konfliktformen</li><li>• Entstehung von Konflikten</li><li>• Kommunikationsmodelle</li></ul>
12:00	Mittagspause
13:00-14:30	<b>Modul 3: Selbsteinfühlung in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)</b> Umgang mit meinem Konflikt
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstellung des Modells der Selbsteinfühlung in der GFK</li><li>• Schritt 1 – 3 Beobachtung / Gefühl / Bedürfnis</li><li>• Schritt 4 – Bitte an sich selbst (zum Gestalter werden)</li></ul>
14:30 – 15:00	Pause
15:00 -15:45	<b>Modul 4: Zuhörstile</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen der Hörpräferenz</li><li>• Aktionsplan – Integration von Hörstilen in das eigene Hörverhalten</li></ul>
15:15-15:45	<b>Schlussrunde</b> Zusammenfassung - Bündeln - Feedback - Ausblick
16:00	Ende