

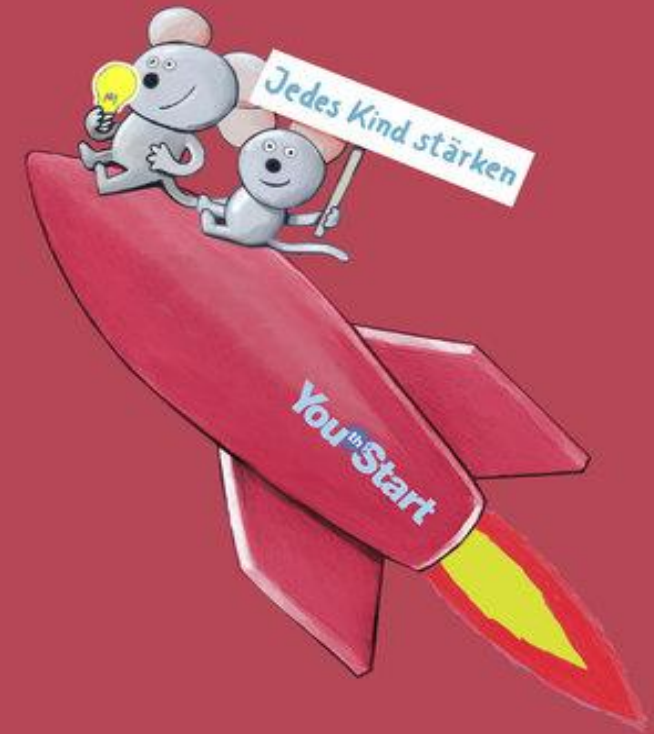
A1 Empathy Challenge

Meine Gefühle – deine Gefühle

mit ‚Werkzeugen‘ aus der
Gewaltfreien Kommunikation
nach M. Rosenberg

Gabriele Grunt, Cornelia Schafrath,
Eva Jambor

ENTREPRENEUR:



Jedes Kind stärken
Band 2





Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg mit Kindern und Jugendlichen

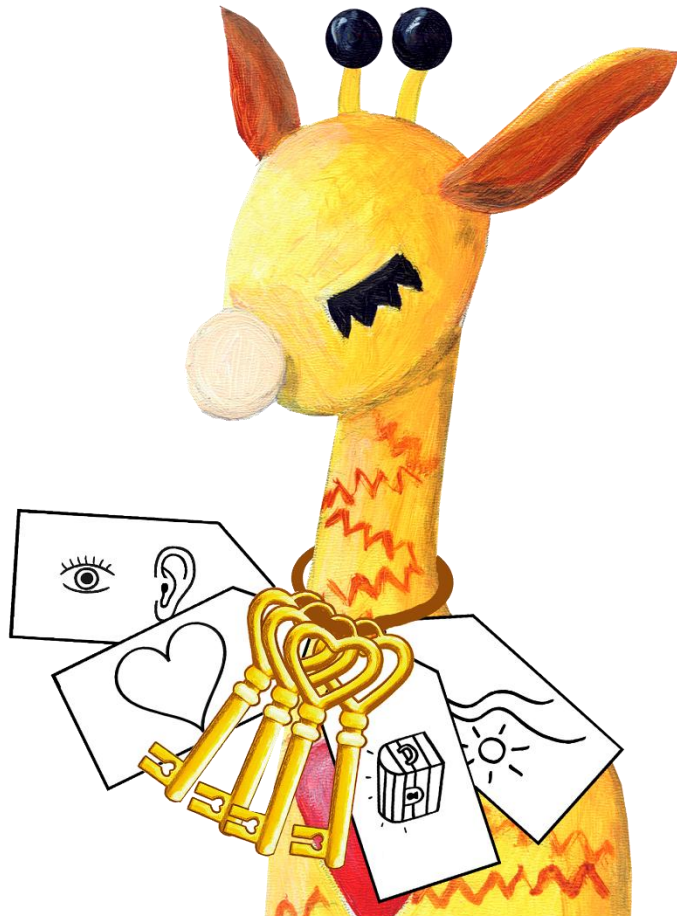
- Beziehungsqualität: gegenseitiger Respekt, Kooperation
- Umgang mit Diversität, verschiedenen Meinungen und Sichtweisen
- Konflikttransformation
- Demokratische Entscheidungsfindung, die die Interessen aller berücksichtigt

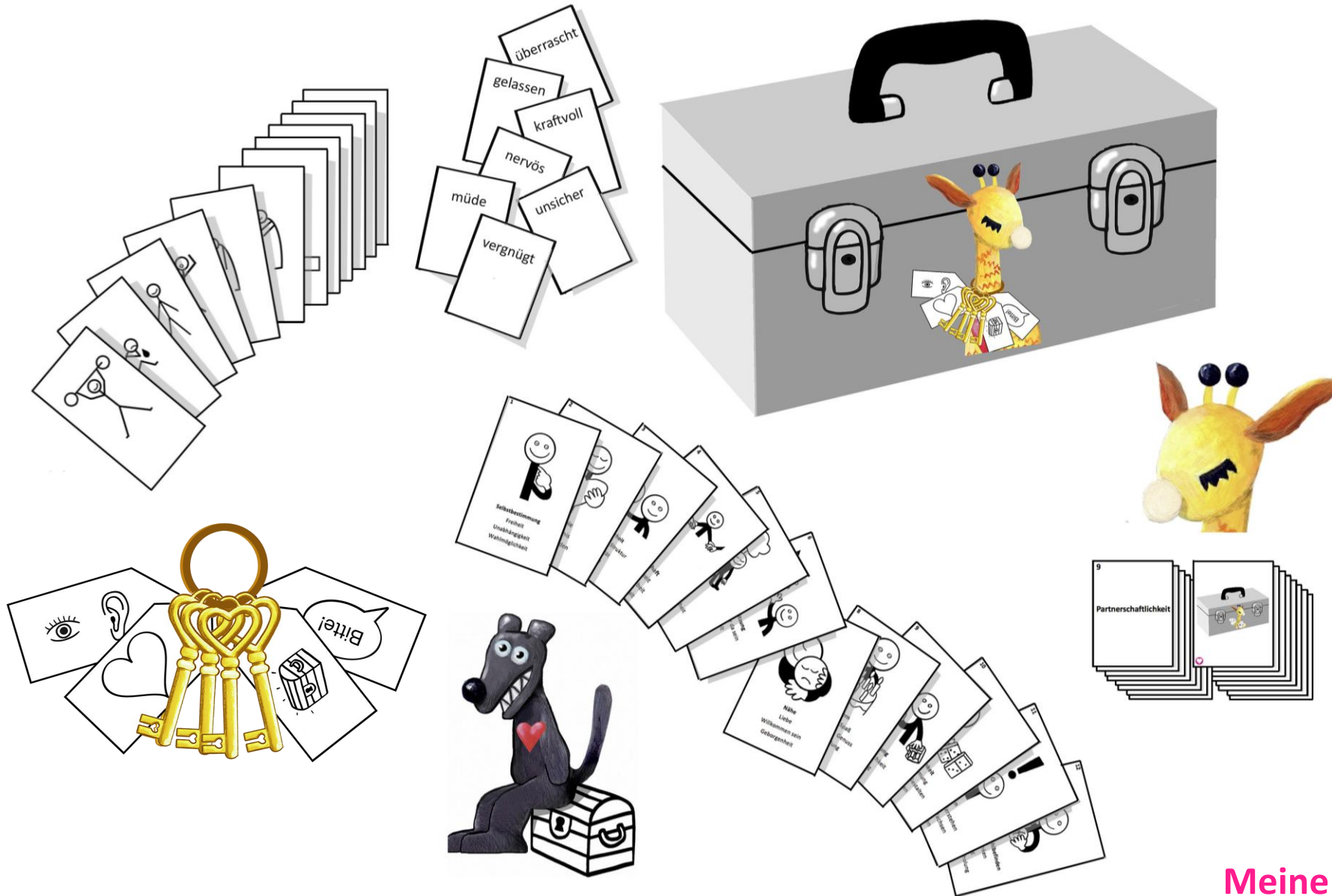


Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung

- Reflexion eigener Denk- und Handlungsmuster
- Treffen klarer bedürfnisorientierter Entscheidungen und Finden von konstruktiven Strategien
- Umgang mit eigenen Ängsten, Unsicherheit, Scham
- Umgang mit Aggression
- Orientierung in Beziehungen und gruppendynamischen Prozessen

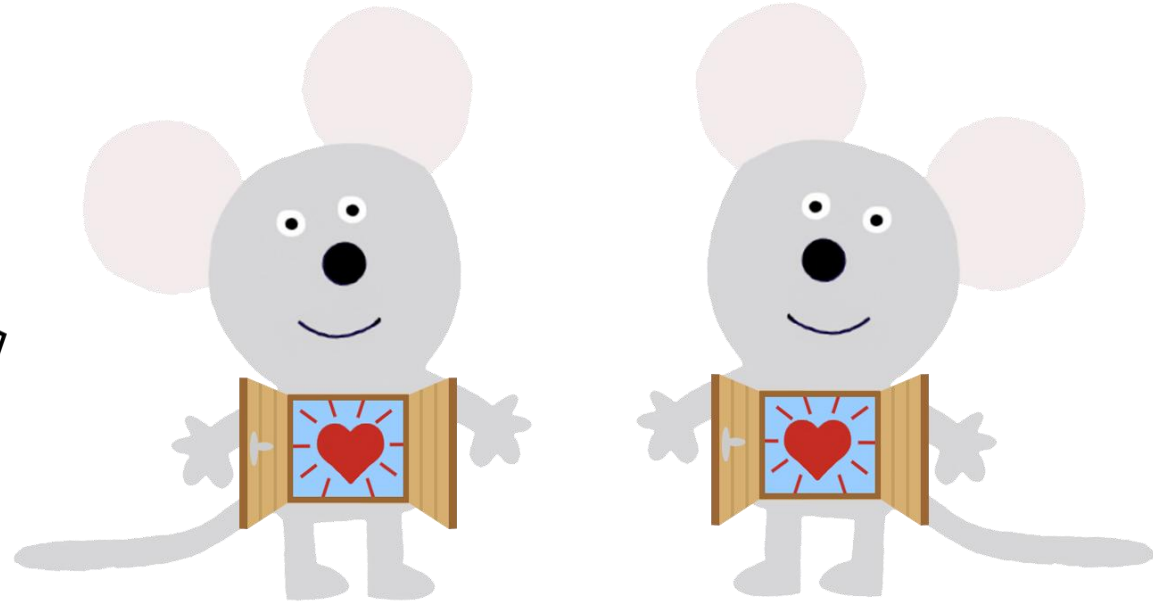
Giraffe und Wolf



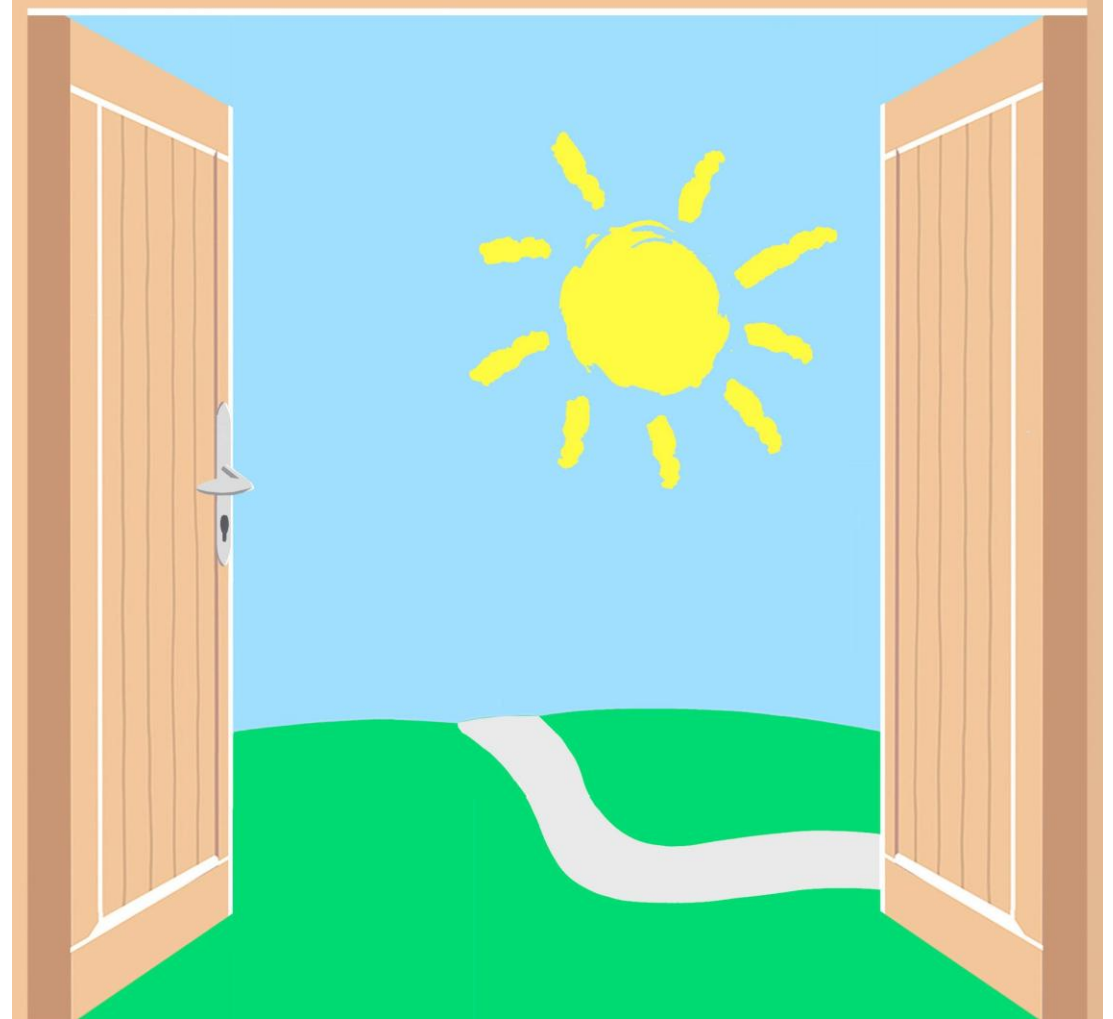
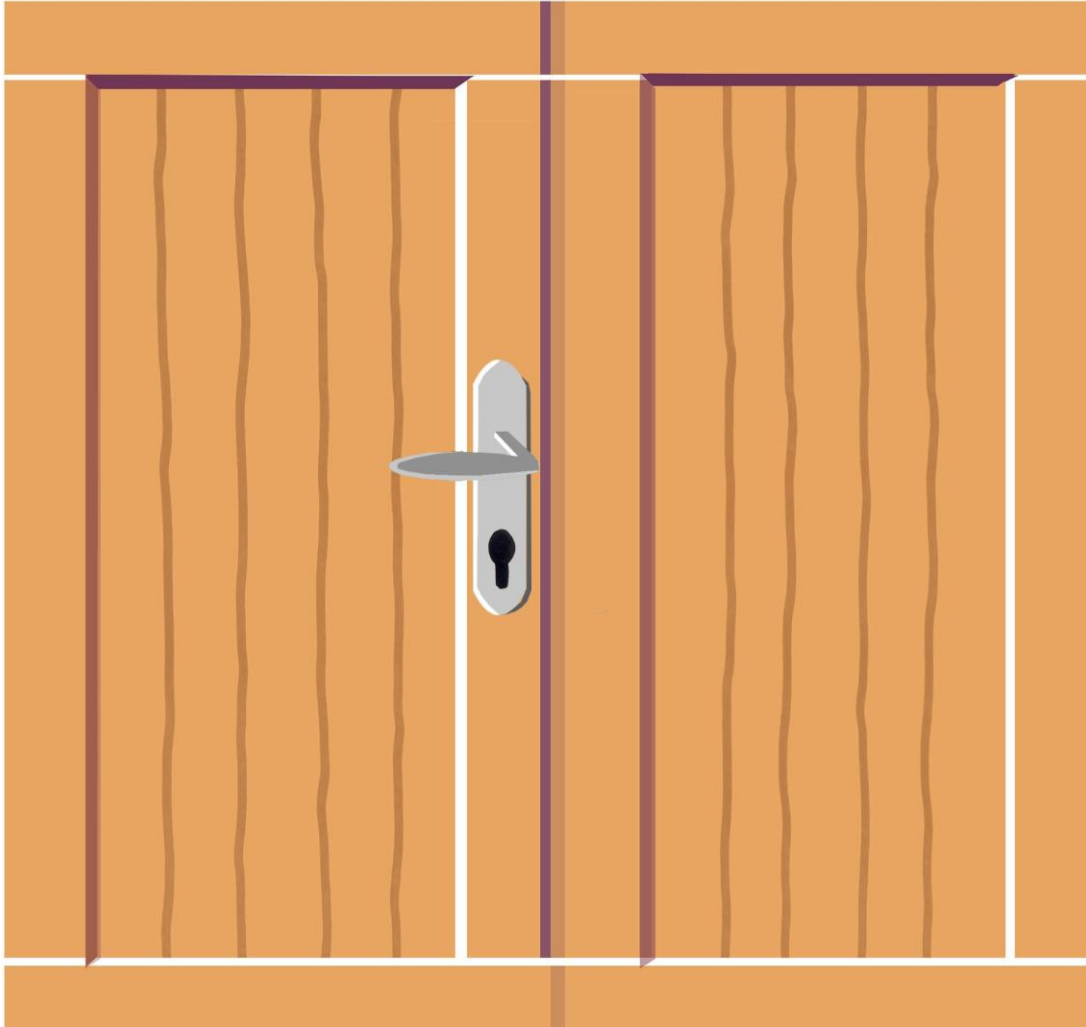


A1 Empathy Challenge
Meine Gefühle – deine Gefühle

Türen zum Miteinander öffnen



Sprache, die Türen öffnet



Türen zum Miteinander öffnen



Vier Giraffenschlüssel





In mich einfühlen

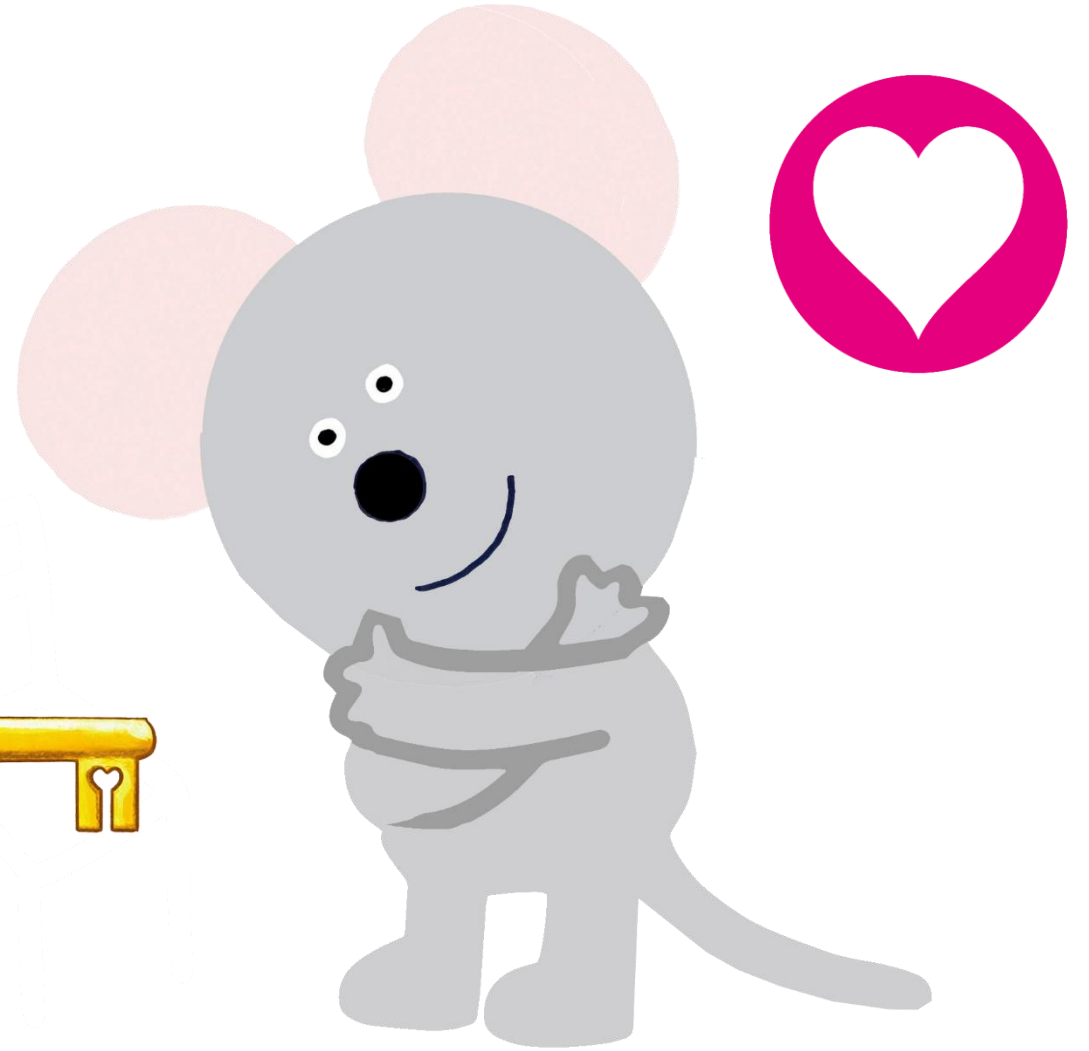
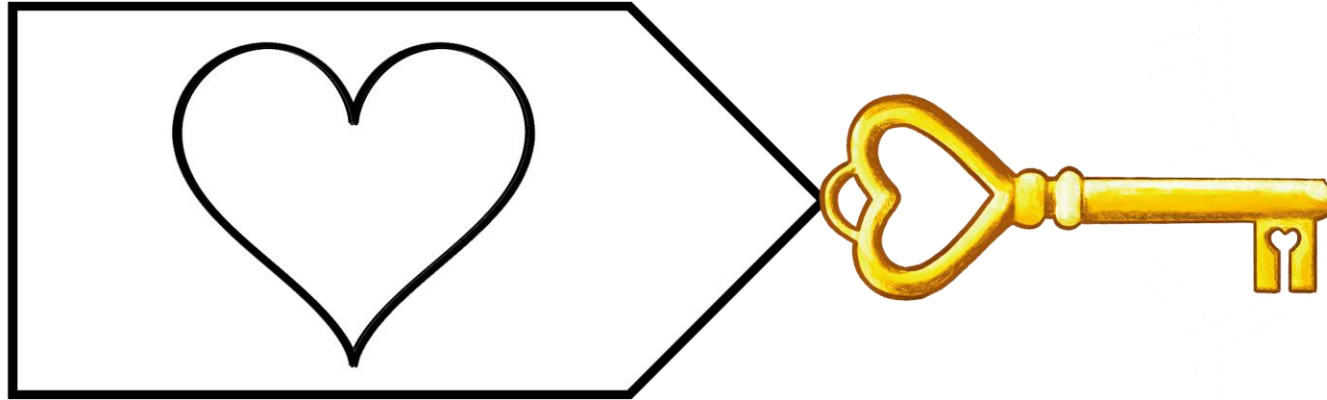
-  Ich höre / ich sehe ...
-  Ich fühle mich...
-  Ich brauche...
-  Meine Bitte /
mein nächster Schritt:

In dich einfühlen

-  Ich höre / ich sehe ...
-  Wie fühlst du dich?
-  Was brauchst du?
-  Was ist deine Bitte /
dein nächster Schritt?



Gefühle-Schlüssel



... öffnet Türen, weil du damit deine Gefühle und die anderer erforschen kannst und dadurch leichter verstehst, wie es dir und anderen geht.

Was fühlt sich für dich
angenehm an?



Was fühlt sich für dich
unangenehm an?



angeregt 	Angst 	Ärger	aufgeregt	bedrückt	begeistert
besorgt	dankbar	durcheinander	einsam	Ekel	entspannt
Enttäuschung	erfreut	erleichtert	erschöpft	erschrocken	erschüttert
erstaunt	fasziniert	frei	Freude	fröhlich	gelassen
glücklich	gut gelaunt	heiter	hellwach	hilflos	hoffnungsvoll
irritiert	kraftvoll	Langeweile	leicht	motiviert	müde
munter	mutig	mutlos	nervös	neugierig	ruhig
sicher	traurig	überrascht	unbeschwert	ungeduldig	unglücklich
unruhig	unsicher	unzufrieden	vergnügt	verliebt	verstört
verwirrt	verzweifelt	wütend	Zorn	zufrieden	zuversichtlich



Wie fühlst du dich, wenn ...

... am Morgen der Wecker läutet.

...es etwas zum Mittagessen gibt, das dir nicht schmeckt.

... heute dein Geburtstag ist.

Meine Gefühle erforschen



Ich habe Angst,
wenn ...

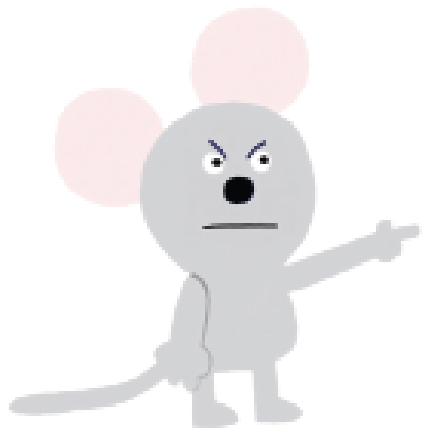
Ich bin fröhlich,
wenn ...

Ich bin zornig,
wenn ...

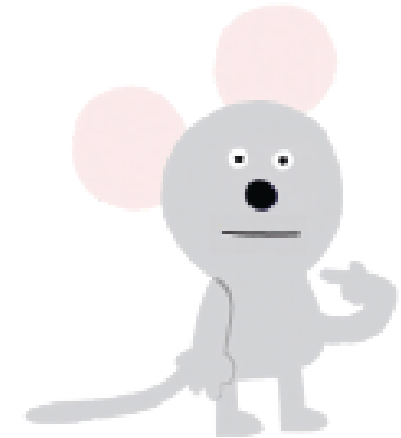
Ich bin traurig,
wenn ...



Gebe ich dir die Schuld oder rede ich von mir?

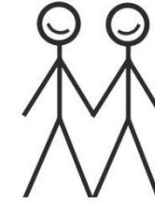
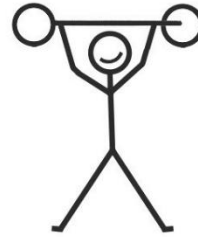


einsam angegriffen ängstlich nicht verstanden
provoziert enttäuscht übergangen besorgt heiter
bedroht betrogen froh gezwungen missverstanden
zurückgewiesen unglücklich ausgeschlossen gestört
traurig unbeschwert verzweifelt



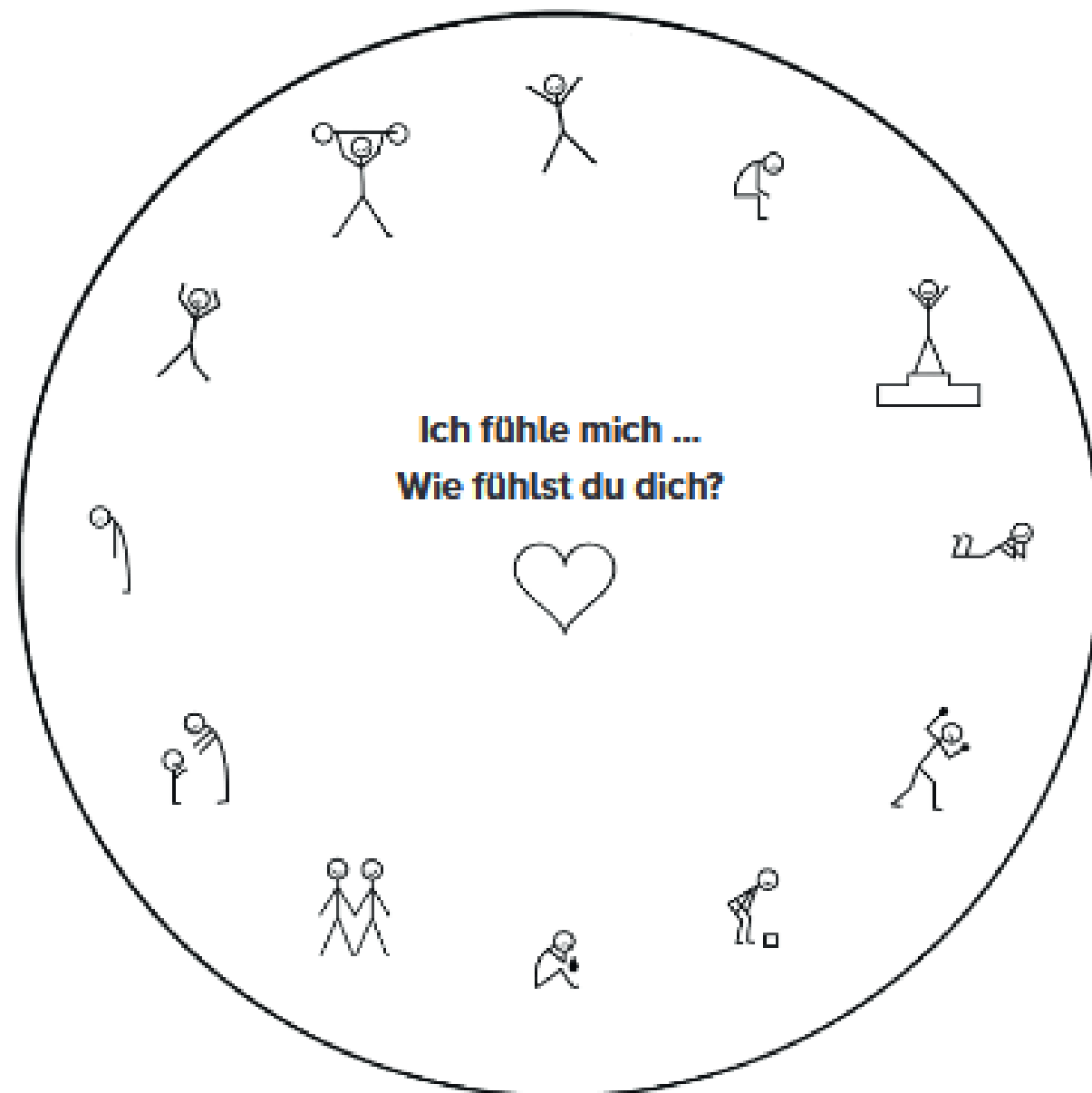
Gefühls-Symbol -Kärtchen

... geben dir Bilder
für deine Gefühle,
wenn dir die Worte fehlen.





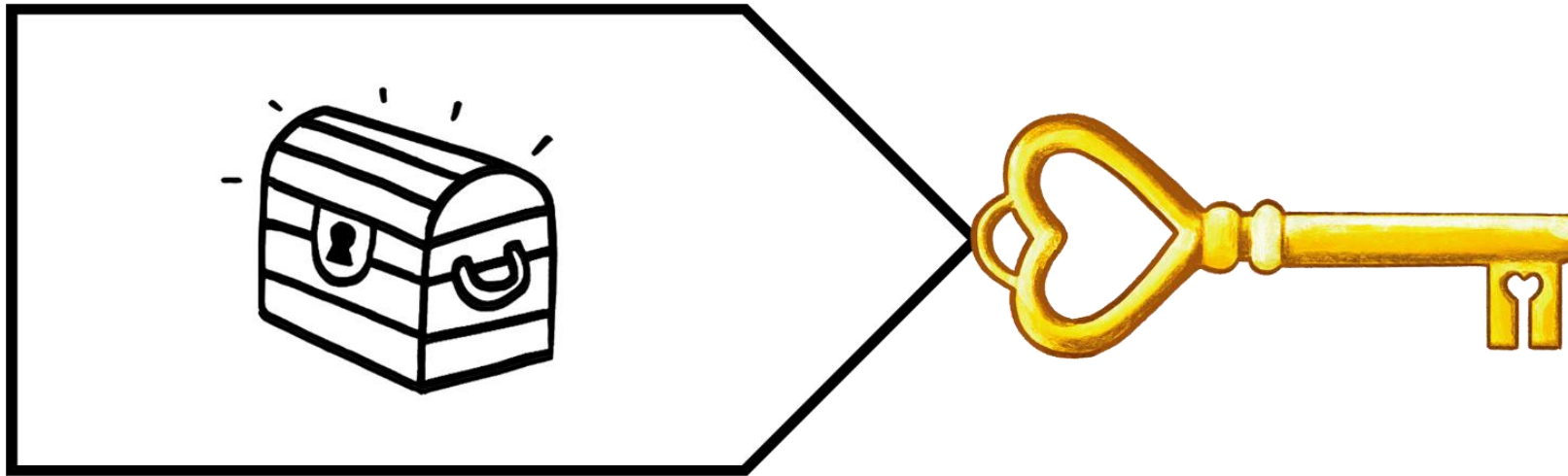
Gefühle-Uhr



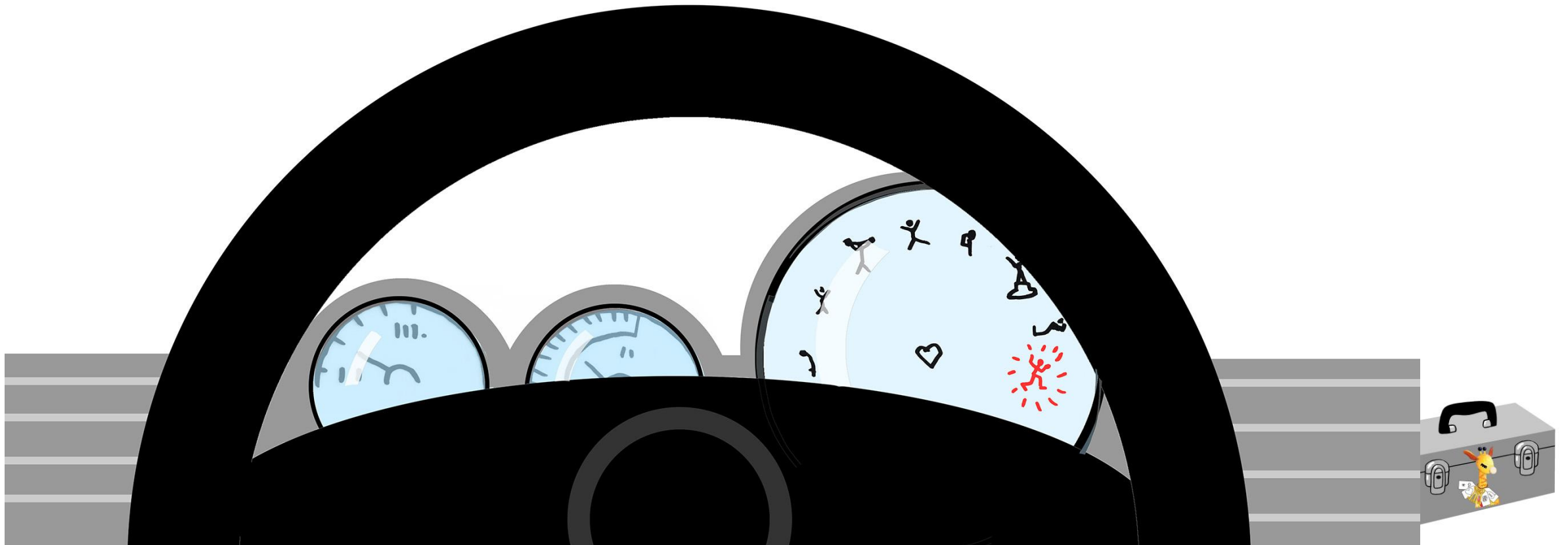
den 12 Gefühls-Symbol-
Kärtchen basteln



Gefühle als Wegweiser zu unseren Bedürfnissen

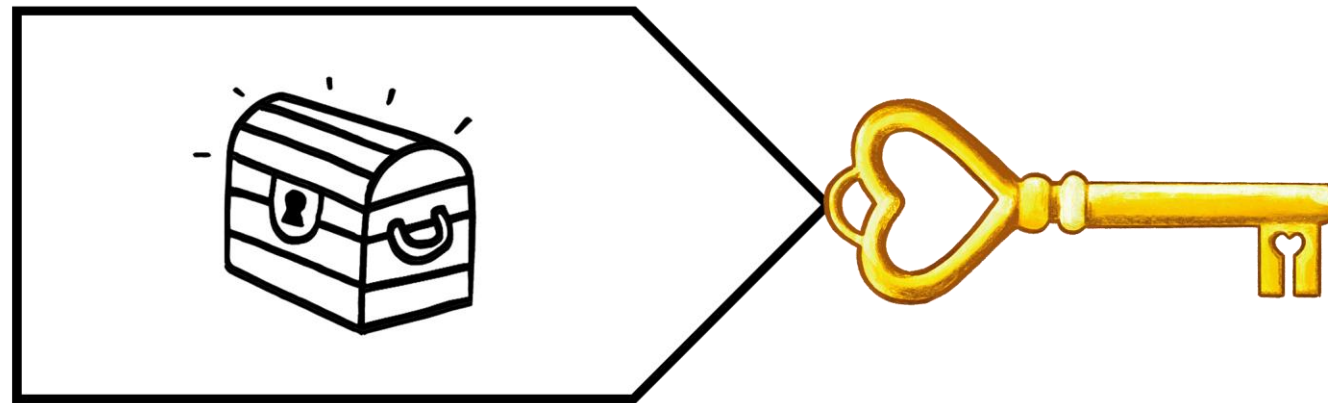


Worauf weisen unsere Gefühle hin?





Bedürfnis-Schlüssel



... öffnet Türen, weil du damit erforschen kannst,
was dir und anderen wichtig ist.



3.3. Bedürfnis-Kärtchen: Finde Wörter für das, was du brauchst

- ☒ Welcher Satz und welcher Begriff passen am besten zu einem Bild? Male das Bild, den Satz und den Begriff in der gleichen Farbe an.



Ich brauche es, dass jemand versteht, wie ich mich fühle.

Sicherheit



Ich möchte, dass für alle gut gesorgt ist und alle sicher sind.

Selbstbestimmung



Ich möchte selbst bestimmen, was ich tue.

Gemeinschaft



Ich möchte etwas gemeinsam mit anderen machen.

Mitgefühl

3.3. Bedürfnis-Kärtchen: Finde Wörter für das, was du brauchst

- ☒ Welcher Satz und welcher Begriff passen am besten zu einem Bild? Male das Bild, den Satz und den Begriff in der gleichen Farbe an.



Ich möchte, dass jemand nahe bei mir ist und zu mir steht.

Hilfe



Ich möchte feiern und mich gemeinsam mit anderen über etwas freuen.

Ruhe



Ich brauche Ruhe.

Nähe



Ich brauche Hilfe.

Feiern

3.3. Bedürfnis-Kärtchen: Finde Wörter für das, was du brauchst

- ☒ Welcher Satz und welcher Begriff passen am besten zu einem Bild? Male das Bild, den Satz und den Begriff in der gleichen Farbe an.



Ich möchte, dass ich etwas bewirken kann.

körperliches Wohlbefinden



Ich möchte, dass ich für andere wertvoll bin.

Sinn



Ich brauche etwas zu essen oder zu trinken.

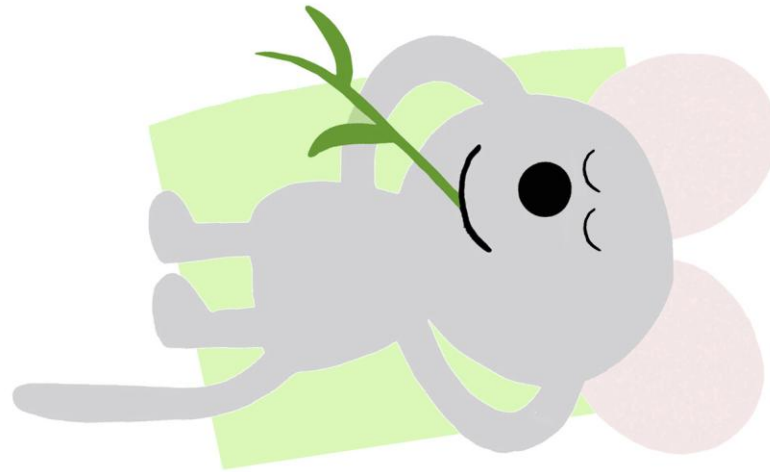
Wirksamkeit



Ich möchte verstehen, warum ich etwas tun soll.

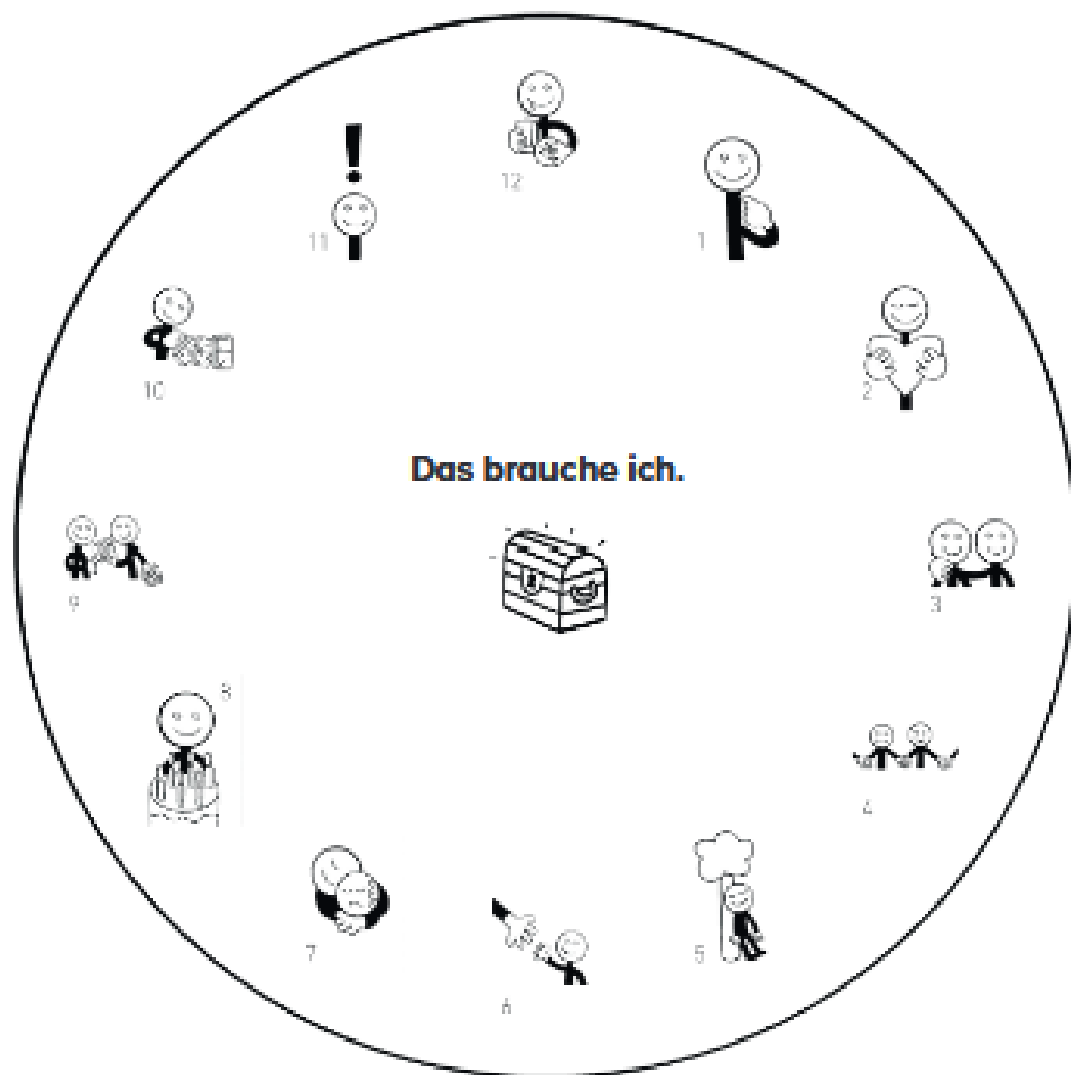
Wertschätzung

Wunsch-Bild: Ein erfülltes Bedürfnis malen



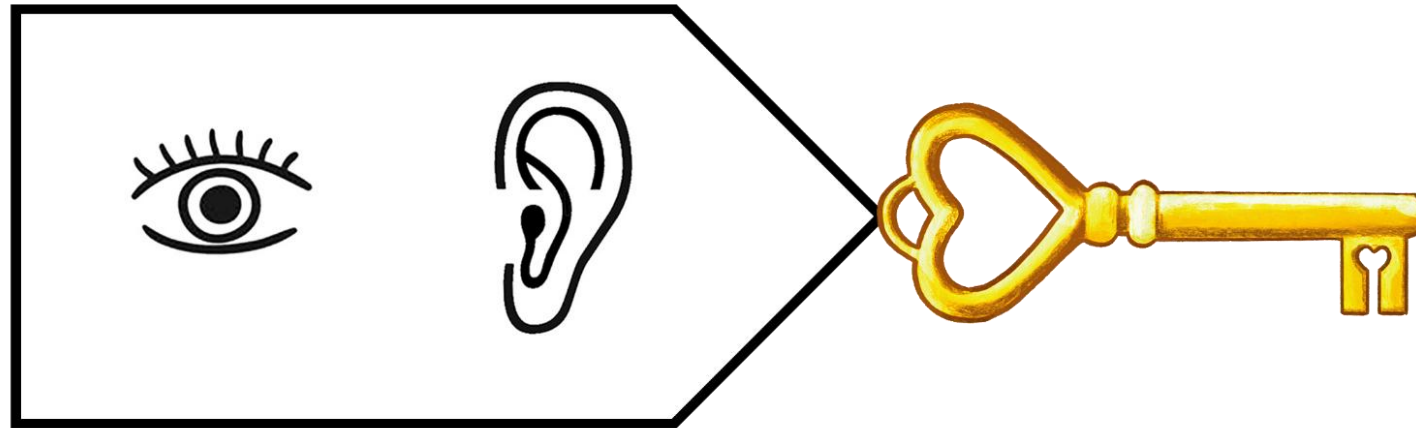


Bedürfnis-Uhr

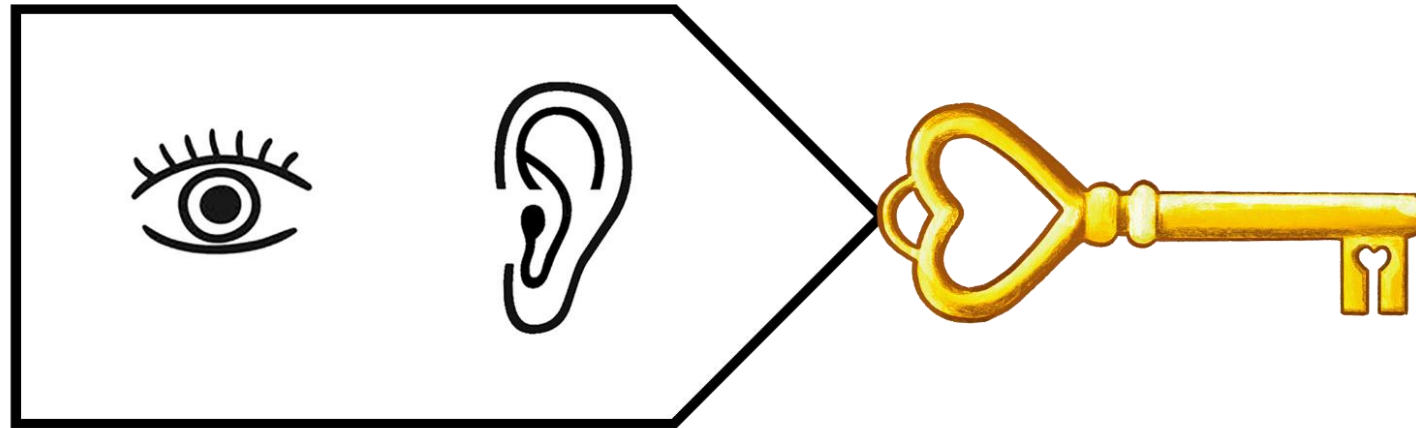


mit den 12
Bedürfniskärtchen basteln

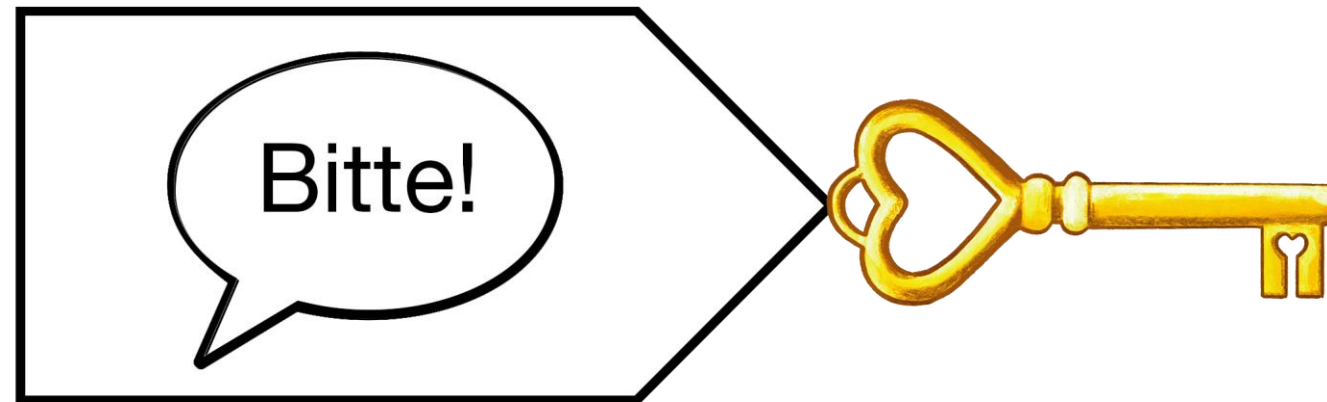
Was siehst du?
Was hörst du?



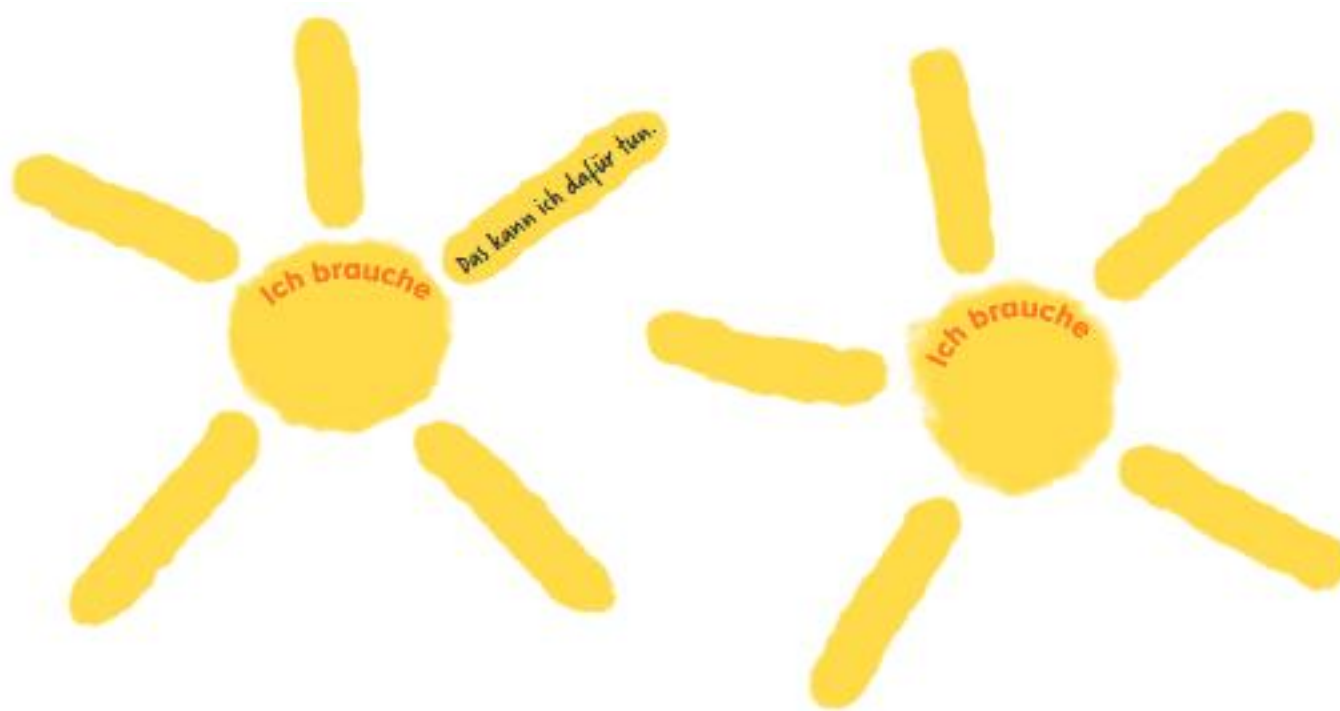
Was siehst du?
Was hörst du?



Was möchtest du tun?
Was kann jemand anderes tun?

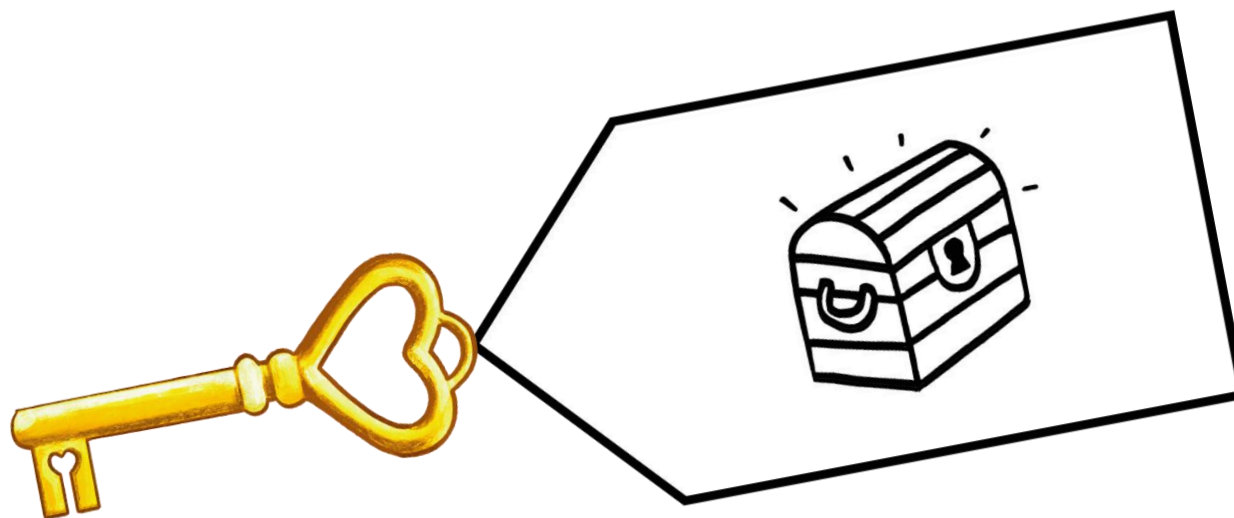


Was möchtest du tun?
Was kann jemand anderes tun?

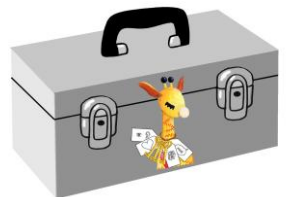




Mit dem eigenen Ärger umgehen



Mit dem eigenen
Ärger umgehen

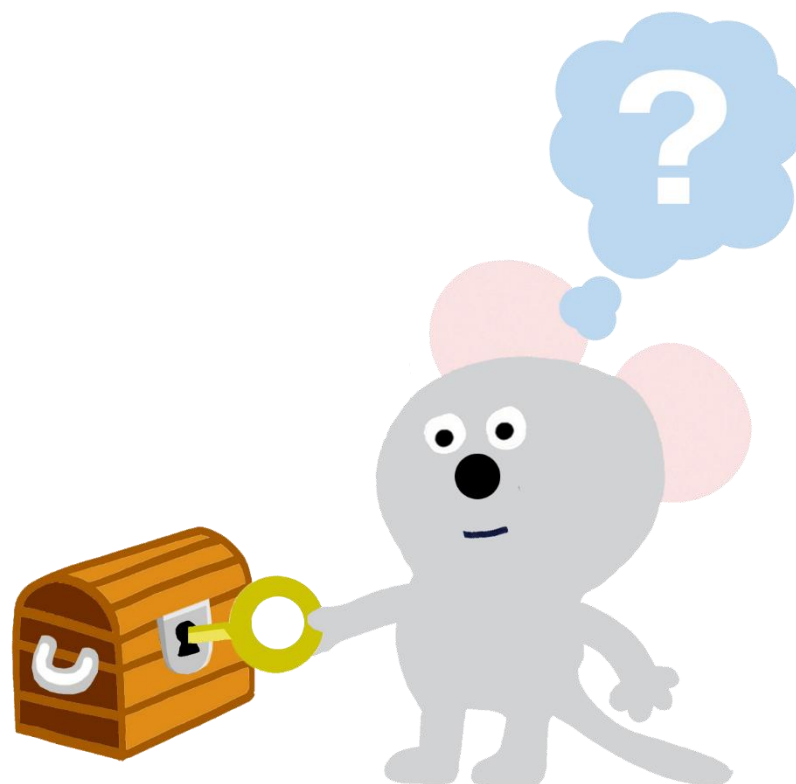


Meinen Bedürfnisschatz

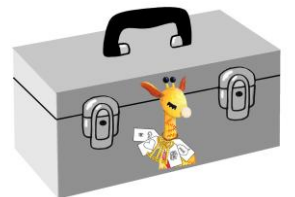
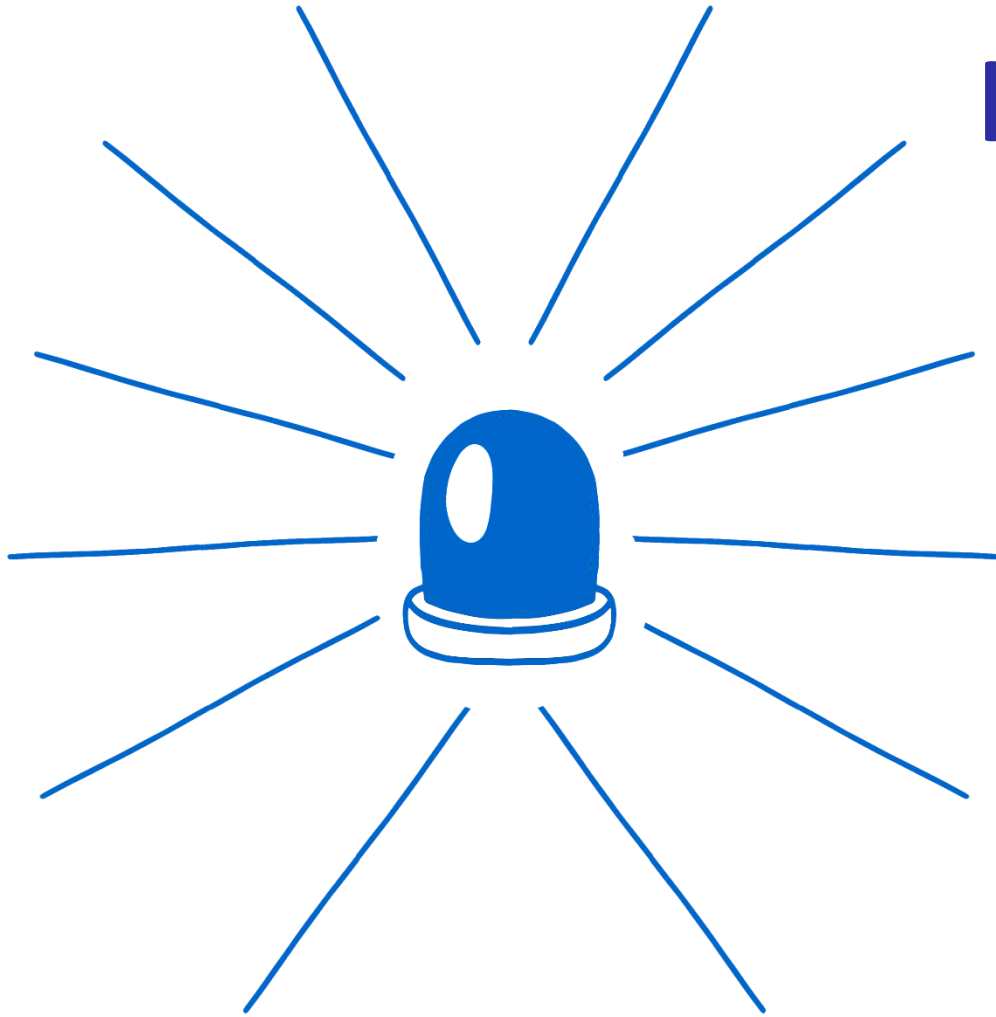




Mein Bedürfnisschatz



**Was hilft mir
klar zu werden?**





Kontakt:

r.eitelboes@ifte.at

gabriele@echt.info

