



Die Kunst zu streiten
Selbst-Bewusste Kommunikation
Vom Konflikt zum Konsens

Ihr Lern-Navigator
Inhaltsübersicht, Lernleitfaden, Lernzeiten

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

wir freuen uns, Sie bei Ihrem Kurs „Die Kunst zu streiten“ zu begrüßen.

Sie haben nun die Gelegenheit, mit den Videotutorials, Skripten und Übungen zu jeder Lektion, im Webinar¹ und einem Präsenztage¹ mehr über das Wesen von Konflikten, Ihr Denken und Verhalten im Konfliktfall sowie praktische Konfliktlösungen zu lernen.

Dieser Lern-Navigator gibt Ihnen einen Überblick über die Inhalte des Kurses und hilft Ihnen, sich selbst zu organisieren. Er beantwortet z.B. die Fragen: Wie viel Zeit sollte ich für eine Lektion einplanen? Wann finden Webinare oder Workshops statt?

Inhaltsverzeichnis

Inhalte des Kurses und Motivation.....	S. 2
Kursübersicht	S. 3
Organisation & Zeitplanung.....	S. 6

¹ Alle Informationen zu Webinaren und Präsenztagen/ Workshops gelten nur für begleitete Kurse. Wenn Sie nur an einem Onlinekurs teilnehmen, entfallen diese Teile.

Inhalte des Kurses & Motivation

Der Kurs ‚Die Kunst zu streiten‘ besteht aus 8 Lektionen.

In den Lektionen 1 und 2 lernen Sie, wie **Konflikte** entstehen, wie sie sich entwickeln (Dynamik und Eskalation) und welche grundsätzlichen **Konfliktlösungsstile** es gibt. Sie lernen den Unterschied zwischen Sach- und Beziehungskonflikten – intra- und interpersonellen Konflikten und die grundsätzlich unterschiedlichen Lösungsansätze der unterschiedlichen Konflikttypen.

Und Sie lernen, in welchen Situationen **Sie selbst** leicht in einen Konflikt geraten und welchen Konfliktlösungsstil Sie zurzeit bevorzugen. Für diese Selbst-Reflektion stehen Ihnen Selbst-Tests z.B. zu Ihren präferierten Konfliktlösungsstilen und Ihren persönlichen Antreibern zur Verfügung.

In den Lektionen 3-8 machen Sie sich vertraut mit der Philosophie und der „Technik“ der **„Gewaltfreien Kommunikation“** nach Marshall Rosenberg. Ganz wichtig: Gewaltfreie Kommunikation bedeutet nicht „sich zu ducken“ oder nachzugeben.

Es ist eine „Selbst-Bewusste“ Kommunikation. D.h. sie steht dafür, sich für sich selbst und seine Bedürfnisse stark zu machen, und gleichzeitig dem Gesprächspartner gegenüber emphatisch aufzutreten.

Diese auf den ersten Blick ganz einfache Sprache, auch Giraffensprache genannt, bedarf Verständnis, Einverständnis und viel Übung! In den Übungen und weiteren Selbst-Tests machen Sie sich auch Ihre eigenen Wahrnehmungsmuster, „Gefühlsgewohnheiten“ und Ihre relevanten Bedürfnisse und Werte bewusst.

Die Entwicklung neuer Konfliktlösungen ist also immer eine persönliche Weiterentwicklung. Und **persönliche Weiterentwicklung braucht Zeit**, Lust auf etwas Neues (nur auf den ersten Blick Selbstverständliches) und ausreichend Frustrationstoleranz. Es wird nicht auf Anhieb immer gelingen - in manchen Situationen vielleicht auch gar nicht gelingen. Das Schöne ist:

Macht gar nix! So wäre es ja sowieso gelaufen.

Wichtig ist: Planen Sie sich Zeit für den Kurs ein. Nehmen Sie Ihren Kalender zur Hand und planen Sie sich die Lernzeiten genau ein – so wie Sie auch die Zeiten für ein Seminar einplanen würden.

Aber mit der Zeit, mit dem bewussteren Umgang mit sich selbst und mit anderen und mit Übung werden Sie feststellen, dass Konflikte ihren Schrecken verlieren. Dass es immer öfter gar nicht zum Konflikt kommt und Sie **mehr und mehr zu echten Win – Win Ergebnissen** kommen.

Kursübersicht

In der folgenden Tabelle finden Sie alle Inhalte des Kurses im Detail.

Mit **Lektion 1 als kostenloser Kennlern-Lektion** können Sie die Lernseinfach-Methode schnell und unkompliziert ausprobieren.

	Inhalte	Materialien
Lektion 1	<p>Grundlagenwissen Konflikte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Definition ∞ Kreislauf ∞ Eskalation und Deeskalation ∞ Sach- vs. Beziehungskonflikt ∞ Lösungsmodelle für Sachkonflikte <p>Ihre Selbstreflektion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Meine Kompetenzen in der Konfliktlösung ∞ Meine Einstellung zum Thema „Konflikt“ 	<p>Videotutorial 35 min.</p> <p>Skript mit Lektionsinhalten, Tests und Übungen</p>
Lektion 2	<ul style="list-style-type: none"> ∞ Grundlagenwissen Konfliktentstehung und Konfliktlösung ∞ Konfliktlösungsstile ∞ Persönliche Knöpfe und Antreiber ∞ Die Sache mit der Augenhöhe ∞ Konstruktive Konfliktlösung <p>Ihre Selbstreflektion</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Ihr bevorzugter Konfliktlösungsstil ∞ Persönliche Antreiber 	<p>Videotutorial 35 min.</p> <p>Skript mit Lektionsinhalten, Tests und Übungen</p>
<p>Bei begleiteten Kursen: 60-90-minütiges Webinar 1 zur Vertiefung und zum Üben</p>		

	Inhalte	Materialien
Lektion 3	<p>Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Gewaltfreie Kommunikation – Was ist das? ∞ Wolfssprache vs. Giraffensprache ∞ Kommunikationsbremsen ∞ Sprachliche Konflikteskalation und -deeskalation ∞ Die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation (Wahrnehmung, Gefühl, Bedürfnisse, Bitten) 	<p>Videotutorial 23 min.</p> <p>Skript mit Lektionsinhalten</p>
Lektion 4	<p>Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Wahrnehmungsexperimente ∞ Gesetze der Wahrnehmung ∞ Wahrnehmungsphysiologie ∞ Objektivierte Wahrnehmung und Interpretation <p>Ihre Selbst-Reflektion</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Persönliche Wahrnehmungsmuster- und verzerrungen 	<p>Videotutorial 12 min.</p> <p>Skript mit Lektionsinhalten, Tests und Übungen</p>
Lektion 5	<p>Gefühle</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Entstehung und Funktion von Gefühlen ∞ Echte vs. Pseudo-Gefühle ∞ Verantwortungsabgabe <p>Ihre Selbst-Reflektion</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Die eigene Gefühlswelt 	<p>Videotutorial 12 min.</p> <p>Skript mit Lektionsinhalten, Tests und Übungen</p>
Lektion 6	<p>Bedürfnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Entstehung und Funktion von Bedürfnissen ∞ Persönlichkeits-Typologien ∞ Sprachlicher Ausdruck von Bedürfnissen <p>Ihre Selbst-Reflektion</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Die eigene Bedürfnis- und Wertestruktur mit dem Synergos-Persönlichkeitsmodell kennenlernen 	<p>Videotutorial 32 min.</p> <p>Skript mit Lektionsinhalten, Tests und Übungen</p>

	Inhalte	Materialien
Lektion 7	<p>Konkrete Bitten</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Konkrete Bitten vs. Fromme Wünsche ∞ Wirksame Bitten formulieren ∞ Umgehen mit einem ‚Nein‘ <p>Ihre Selbst-Reflektion</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Überarbeitung eigener, bisher nicht wirksamer Bitten 	<p>Videotutorial 8 min.</p> <p>Skript mit Lektionsinhalten, Tests und Übungen</p>
Bei begleiteten Kursen: 60-90- minütiges Webinar 2 zur Vertiefung und zum Üben		
Lektion 8	<p>Anwendung der gewaltfreien Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Ich-Botschaft ∞ Empathisches Zuhören ∞ Transferhilfen für die Verwendung im Alltag ∞ Selbst-Coaching mit der Wahrnehmungs-Positionen-Technik <p>Ihre Selbst-Reflektion</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Einstellung zu konkreten Konflikten und Konfliktpartnern ∞ Festlegen der ersten Umsetzungsschritte 	<p>Videotutorial 20 min.</p> <p>Skript mit Lektionsinhalten, Tests und Übungen</p>
Lektion 9	<p>Bonus-Videotutorials mit Anwendungsfällen in Spielfilmsequenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Problemlösekonferenz ∞ Score-Modell ∞ Wahrnehmungspositionen 	<p>Bonus-Videotutorials</p> <p>9 min. 12 min. 22 min.</p>
Bei begleiteten Kursen: Workshoptag zur Anwendung auf Ihre Fälle		

Organisation und Zeitplanung

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die **einzuplanenden Lernzeiten**. Und sie dient Ihnen als **Organisationshilfe**, denn Sie werden in der Tabelle Schritt für Schritt durch den Kurs geführt: Von der Anmeldung zur kostenlosen Kennenlern-Lektion bis zur Anmeldung für die Webinare oder den Abschluss-Workshop.

Wie Sie sehen, ist die Planung der reinen **Kurszeit** von uns auf **8 Wochen** angelegt, mit einem abschließenden Webinar 2 und dem Abschlussworkshop nach den 8 Wochen.

Die **gesamte individuelle Lernzeit** über alle Lektionen beträgt nach unserer Empfehlung ca. 18 Stunden. Dazu kommen 2 Webinare mit jeweils 60-90 Minuten und einem Präsenztage in unserem Seminarhaus in Berlin bzw. an dem mit Ihnen vereinbartem Ort.

		Was	Zeit- planung
WOCHE 1	Schritt 1	Bearbeitung Videotutorial + Skript Lektion 1 Übungen Lektion 1 Der Rosenkrieg (optionale Übung)	40 min. 60 min. 120 min.
	Schritt 2	Beobachten Sie eine Woche in Ihrem Alltag entstehende Sach- und Beziehungskonflikte, Kreisläufe, Eskalationen und Deeskalationen.	1 Woche
W 2	Schritt 3	Bearbeitung Videotutorial + Skript Lektion 2 Übungen Lektion 2	40 min. 60 min.
	Schritt 4	Beobachten Sie eine Woche in Ihrem Alltag Ihre Antreiber, Konfliktlösungsstile und die Augenhöhe in Ihren Gesprächen.	1 Woche
	Schritt 5	Bei begleiteten Kursen: Webinar 1	60-90 min.
W3	Schritt 6	Bearbeitung Videotutorial + Skript Lektion 3	25 min.
W 4	Schritt 7	Bearbeitung Videotutorial + Skript Lektion 4 Übungen Lektion 4	15 min. 60 min.
	Schritt 8	Beobachten Sie eine Woche in Ihrem Alltag Ihre Wahrnehmungsmuster.	1 Woche

		Was	Zeit- planung
W 5	Schritt 9	Bearbeitung Videotutorial + Skript Lektion 5 Übungen Lektion 5	15 min. 60 min.
	Schritt 10	Beobachten Sie Ihre eigene Gefühlsdynamik (Zeitbedarf ca. 30 min. pro Tag über eine Woche).	1 Woche
W 6	Schritt 11	Bearbeitung Videotutorial + Skript Lektion 6 Übungen Lektion 6	35 min. 120 min.
	Schritt 12	Werden Sie sich Ihrer eigenen Bedürfnisse hinter den Gefühlen bewusst (Zeitbedarf ca. 10 min. pro Tag über eine Woche).	1 Woche
W 7	Schritt 13	Bearbeitung Videotutorial + Skript Lektion 7 Übungen Lektion 7	10 min. 45 min.
W 8	Schritt 14	Bearbeitung Videotutorial + Skript Lektion 8 Übungen Lektion 8	20 min. 60 min.
	Schritt 15	Planen Sie die ersten Schritte zur Umsetzung der gewaltfreien Kommunikation in Ihrem Alltag und starten Sie damit.	1 Woche
	Schritt 16	Bei begleiteten Kursen: Webinar 2	60-90 min.
	Schritt 17	Bei begleiteten Kursen: Teilnahme am Workshoptag	1 Tag