



*Stipendiatinnen und Stipendiaten trainieren:*

## Intensiv-Workshop „Gewaltfreie Kommunikation“

### Förderidee

Starke Persönlichkeiten, unterschiedliche Erfahrungen und hohes Engagement sind oft Ursache für heftige Auseinandersetzungen – selbst in guten Teams. Ein kooperativer Umgang mit Konflikten soll nachhaltig geübt werden.

### Geförderte

Unsere Stipendiatinnen und Stipendiaten leben, lernen und arbeiten täglich zusammen – sie trainieren also über den Workshop hinaus!

### Förderzeitraum

Ein 2-tägiges Intensiv-Seminar und 4 kleinere follow-up und feed-back Trainingseinheiten.

### Förderung

Honorarübernahme für eine zertifizierte Mediatorin.

### Projekt-Ergebnisse

Nach dem Workshop wurde von allen übereinstimmend „mehr davon“ verlangt. Es wurde erlebt, wieviel man methodisch erlernen und sich durch Übung aneignen kann.

Bei der Zusammenarbeit junger Menschen prallen oft ganz verschiedene Ansichten und Weltbilder aufeinander. Wenn sie zusätzlich noch zusammen leben, entstehen oft Konflikte bezogen aufs Ziel und erst recht über den richtigen Weg. Ein positiver und konstruktiver Umgang damit ist jedoch in unserer Gesellschaft essentiell. Unsere Stipendiatinnen und Stipendiaten organisierten über die Stiftung die Durchführung eines passenden Trainings-Seminars.

Dr. Ursula Meiser, Mitglied des Akademischen Vereins Hütte, übernahm gerne die Leitung. Die promovierte Politikwissenschaftlerin, gelernte Mediatorin und Yogalehrerin ist aktuell als Ombudsperson, also als Vermittlerin zwischen Studierenden, Verwaltung und Lehre an der Universität Stuttgart tätig.

„Besser Streiten – Besser Leben“ – unter dieses Motto stellte Dr. Meiser das 2-tägige Trainings-Seminar. Alle zusammen erarbeiteten mit ihr wie, wo und warum Konflikte entstehen. Schriftlich wie auch im Gespräch mit den anderen sollte sich jeder einzelne bewusst machen, wie er mit Konflikten, negativen Botschaften und Kritik umgeht und ebenso reflektieren, welche

Werte, Gefühle und Motivationen ihn in seinem Leben antreiben.

Das Kernkonzept, das die Seminarleiterin vermitteln wollte, trägt den Namen „Gewaltfreie Kommunikation“. Eine ideale Kommunikation wird dabei durch vier Schritte erreicht: Der Beobachtung einer Tatsache, der Äußerung eines Gefühls und des daraus resultierenden Bedürfnisses und schlussendlich der Aussprache einer Bitte. Diese Methode konnte zuerst jeder Einzelne schriftlich für sich überdenken und üben. Danach wurde die Theorie erst in Kleingruppen und schließlich in der ganzen Gruppe angewandt und intensiv trainiert.

Mit eingestreuten Yoga-Übungen als Kombination von geistiger und körperlicher Bewegung mit philosophischen Ansätzen wurden die Selbstreflexion gefördert, neue Motivation geschaffen und das Gelernte gefestigt.

Die Stipendiatinnen und Stipendiaten waren insgesamt begeistert. Sie sind sich einig, das Gelernte im Alltag des Zusammenlebens künftig bewusst zu trainieren und das Begonnene in weiteren kleinen Trainingseinheiten mit Unterstützung von Dr. Meiser fortzusetzen und zu vertiefen.