

Worte die Vätern Brücken bauen



Erlebnisvortrag
mit Matthias Faust



Matthias Faust

Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg und Paarcoach



Vater von 2 Söhnen
1) 11 Jahre: Wechsel-/WE-Modell
2) 5 Jahre: kein Kontakt

Partnerin mit 2 Bonuskindern (14 & 11)

Down-Syndrom & Autismus

Seit kurzem: 2. Partnerin (mit 1 Bonuskind (14))

- **Seit 30 Jahren: „Wie funktioniert glücklich Sein? Wie gutes Miteinander?“**
- **Bildungsarbeit seit 25 Jahren**

- NLP-Master
- Studien in Komm.- & Bildungs-Wiss., Schauspiel & Regie, Theologie
- Integraler Yogalehrer
- GFK Trainer Ausbildung
- Moderator für Systemisches Konsensieren
- Coaching, Persönlichkeitsprofile, Gruppendynamik, Rhetorik, Methodik/Didaktik, ...

Ablauf

Dauer: 1 Stunde

- 40min Vortrag
- 20min F&A



phasenweise interaktiv

- Handy, Mail, WhatsApp etc. aus
- Schreibzeug + Glas Wasser bereitstellen
- Fragen notieren

Ankommen / Erdung



Alltagsbeispiel

Ich liege noch im Bett – der Sohn meiner Partnerin stürmt ins Schlafzimmer
(es gibt die Regel: Anklopfen & Warten vor Eintreten)

- Ich: „*Nee! Nee! Raus!*“
- Er: „*Was denn? Ich will doch nur die Unterhose in den Wäschekorb schmeissen!*“
- Ich: „*Nee! Raus! Klopf an – und wenn ich “Herein” gesagt habe, DANN kannst du reinkommen.*“
- Er verlässt das Zimmer: „*Blöder Matthias!*“
- Ich (vor mich hin): „*Kleiner Pisser!*“

Alltagsbeispiel - Fortsetzung

Meine Partnerin geht auf ihren Sohn ein

Sie: „Was ist denn los?“

Er: „Matthias hat mich angepflaumt! Ich wollte doch nur den Schlüpper wegwerfen.“

Sie: „Also du wolltest nur den Schlüpper wegwerfen?“

Er: „Ja, genau! Dummer Matthias!“

Sie: „Hey! Was hat er denn gesagt?“

Er: „Na dass ich rausgehen soll!“

Sie (vermutet): „Hattest du denn angeklopft?“

Er: „Nee, wieso denn? Ist doch egal!“

Sie: „Naja, Matthias war das vielleicht nicht egal. Er wollte vielleicht, dass du anklopfst, bevor du reinkommst. Privatsphäre, Ruhe“

Er: „Achso.“

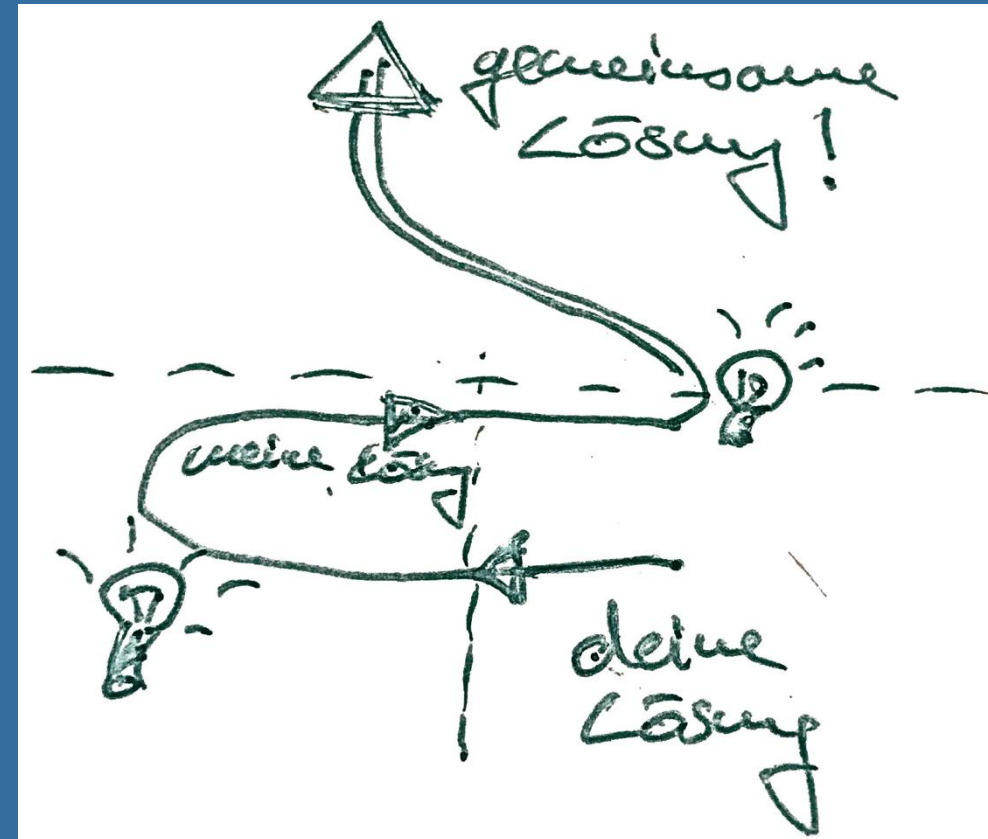
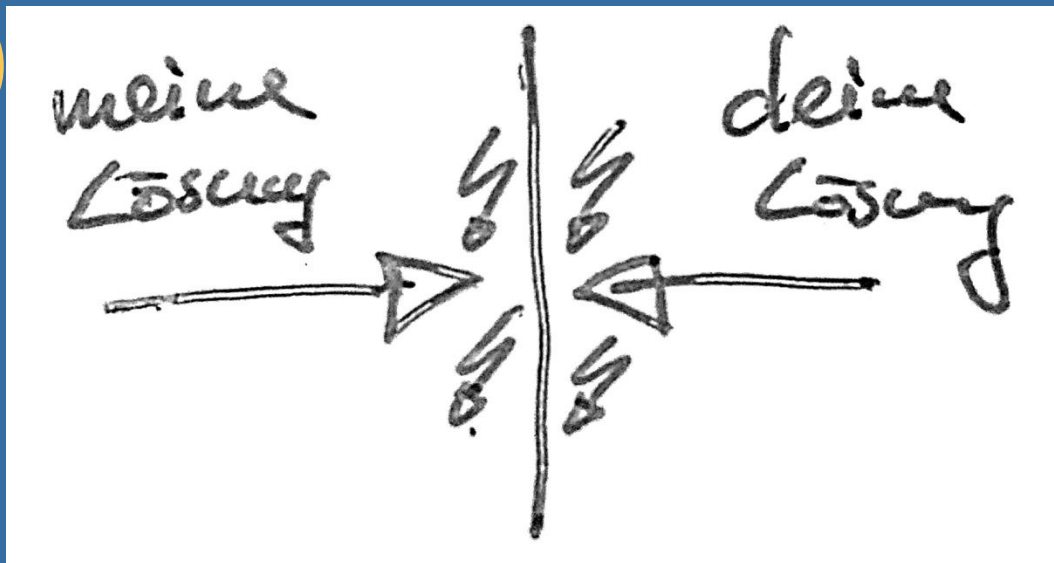
30 Sekunden später kommt klopft es an der Tür.

Ich: „Herein.“

Er macht die Tür auf: „Tschuldige, Matthias.“

Ich (seufze): „Wir kriegen das schon hin.“

Gegen- oder Miteinander



Präsent-sein - für dich & Andere durch Entspannung & Mitgefühl

Fortlaufende Aufgabe

→ immer wieder in die Präsenz zurückkommen

= „Achtsamkeit“

= die eigenen Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse & Wünsche bewusstmachen

= Selbstklärung / -einführung / -empathie / -mitgefühl / **sich selbst verstehen**

→ „Raum zwischen Reiz & Reaktion“ entsteht

= Bewusstes Handeln möglich (sonst nur: Reagieren)

Dann: **bewusster Selbsta Ausdruck** + **Empathie für den Anderen**

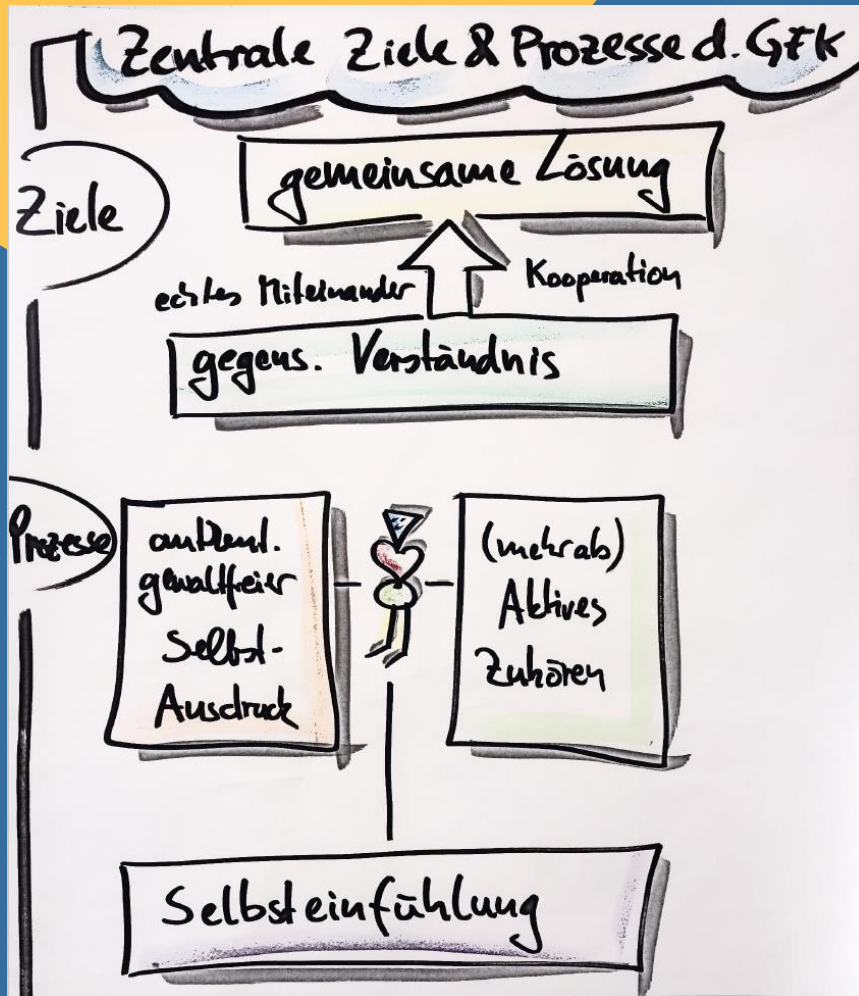
(sich verständlich machen)

(den Anderen verstehen /

helfen, sich zu verstehen /

helfe, sich verständlich zu machen)

Das Modell der GFK



~~bekommen, was ich will~~

**gegenseitiges
Verständnis**

Konstruktives Gespräch – Ablauf



3 Arten von Bitten

1. Handlungsbitte „Magst du XY tun?“
2. Beziehungsbitte „Wie geht es dir mit dem?“
3. Verständnisbitte „Was ist bei dir grad angekommen?“

Ist das, worum es im Grunde geht



Was brauchen wir, um uns wohl zu fühlen?

| BEDÜRFNISSE | STRATEGIEN |
|---------------|--------------------------------|
| Muße | Zeit |
| Sinn | arbeiten |
| Struktur | Gartenarbeit |
| Ordnung | Mit Kindern spielen |
| Entspannung | Aufgeräumte Wohnung |
| Balance | leerer Teppich |
| Authentizität | ein zu Hause |
| Respekt | dass Regeln eingehalten werden |
| Verständnis | |
| Vertrauen | |
| | |

Ist (austauschbares) M zum Zweck



Individuell unterschiedlich gewertschätzt

Es gibt unendlich v Arten & Weisen, sich Bedürfnis zu erfüll

Fazit



Kommunikationssperren

- Thomas Gordon
- „The 4 D’s of Disconnection (Marshall Rosenberg)

Fragen & Antworten



Matthias Faust

Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
nach Marshall Rosenberg und Paarcoach



Vorträge, Workshops, Seminare, Ausbildungen & Coachingprogramme

Für Entscheider:
www.wertschaetzend-miteinander.de

Für Privatpersonen:
www.lebendig-verbunden-sein.de

Für Unternehmer:
www.matthiasfaustcoaching.de

(coming soon: für Paare – mit meiner Partnerin)

info@wertschaetzend-miteinander.de
0176 – 643 693 73