

Themensammlung

Achtsamkeitsbasierter Umgangs- und Konfliktmanager*in

Mindfulness based behavior and conflict manager

Das Herzstück aus Achtsamkeit, zwischenmenschlichen Umgangsformen und
verständnisbasierten Konfliktlösungskompetenzen

Dauer: 8 Einheiten je 1,5 Tage, beginnend am Freitag Nachmittag + Samstag

Ort: K4-KommunizierBar, Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München www-k4-kommunizierbar.de

Modul 1: Ankommen

Ankommen bedeutet im Jetzt präsent zu sein. Das Handwerkszeug der Achtsamkeit ermöglicht es uns, unseren ständigen Gedankenfluss anzuhalten und sich dem Hier und Jetzt zu widmen. Mit diesem bewussten Fokussieren auf den Augenblick gelingt es uns deutlich besser, die aktuelle Situation genauer einzuschätzen und in Beziehung zu unseren Mitmenschen zu treten. Um den Erstkontakt in tragfähige Beziehung zu wandeln, braucht es Fähigkeiten im Hören und Zuhören.

Achtsamkeit

- # Monkey Mind
- # Meditation
- # Atem

Umgang

- # Ankommen in fremder Umgebung
- # Beziehungsaufbau
- # Smalltalk
- # Eindrücke
- # Präsenz

Konfliktmanagement

- # Hören und Zuhören
- # Die eigene Aufmerksamkeit
- # Das Wie und Was des Hörens
- # Verstehen vs. Einverstanden sein

Modul 2: Wahrnehmung

Den Moment bewusst wahrzunehmen, bedeutet, eine vielfältige Informationsquelle zu nutzen. Dafür braucht es neben der eigenen Offenheit auch das bewusste Beobachten der eigenen Person. Der Körper bietet dabei ein wichtiges Arbeitsmittel. Sehen und Gesehen werden ist das Wechselspiel zwischen uns Menschen. Dabei ist der erste Eindruck nicht immer das, was wir auch wirklich nach außen vermitteln wollen. Wir können den inneren Zeugen als Unterstützung nutzen, um uns im Miteinander besser zu orientieren.

Achtsamkeit

- # Wahrnehmung kognitiv betrachtet
- # bewusster Einsatz der Wahrnehmung
- # Beobachten
- # Bodyscan

Umgang

- # Sehen und Gesehen werden
- # Erster Eindruck
- # Urteil und Vorurteil
- # Auf dem falschen Fuß erwischt:
Den Bogen kriegen

Konfliktmanagement

- # Körpersignale spüren und schätzen
- # Unterschiedlichkeit und Spannung der Sichtweisen
- # Trennung zwischen Dir und mir
- # Den inneren Zeugen stärken

Modul 3: Haltung

Aus unserem inneren Kern heraus entwickeln wir unsere Haltung, die in ein Verhalten mündet. Wir bieten an, sich Raum und Zeit zu nehmen, um sich der eigenen Haltung bewusst zu werden und zu sehen, ob und wie unsere Kommunikation/ unser Verhalten diese Haltung wiedergibt. Dabei legen wir das Augenmerk auf Wert und Bewertung und auf Wertschätzung im Umgang mit uns und anderen

Achtsamkeit

- # Haltung – kognitiv betrachtet
- # Haltung positiv / negativ
- # Gehmeditation

Umgang

- # Selbstvorstellung
- # Innere Haltung nach außen bringen
- # Wertschätzender Umgang miteinander

Konfliktmanagement

- # Existenzberechtigung im Konflikt
- # Zwischen Pferd und Krokodil
- # Wert und Bewertung – Einfluss auf den Konflikt
- # auf Augenhöhe

Modul 4: Umgang mit Stress und schwierigen Situationen

Die persönlichen Stressfaktoren zu kennen und diese im Blick zu behalten, bedeutet einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu pflegen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Techniken der Achtsamkeit bewusst einsetzen können, um Stress gut und gerne zu bewältigen. Dabei gehen wir auch auf unangenehme Alltagssituationen im zwischenmenschlichen Umgang miteinander ein und bieten Ihnen Arbeitsmittel der Mediation, um den richtigen äußeren Rahmen in der Konfliktbearbeitung zu wählen.

Achtsamkeit

- # Stressfaktoren
- # Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Umgang

- # unangenehme Situationen genauer betrachtet:
 - + Bloßstellung
 - + Peinliche Situationen
- + in die Ecke gedrängt
- + Schweigen vs. Handlung
- # Fehler und Umgang damit

Konfliktmanagement

- # Rechtsprechung versus ADR- Verfahren*
- # Unterschiede der ADR-Verfahren
- # das richtige Setting
- # an einen Tisch

*Alternative Dispute Resolution = Alternative Streitlösungsverfahren

Modul 5: Die Macht der Gedanken und Gefühle

Wir agieren im Jetzt, während zur gleichen Zeit oft unsere Gedanken und Gefühle woanders sind. Es entsteht ein Zwiespalt. Dieser Zwiespalt ist zum einen sehr anstrengend und führt zum anderen zu einem Verpassen des Jetzt und Hier. Sich achtsam zu beobachten und immer wieder ins Jetzt zu holen, gilt es zu trainieren. Nur wer die Situation tatsächlich bewusst wahrnimmt, weiß, was die Situation im Außen braucht, um gut miteinander umzugehen. Welche Regeln und Vorschriften im allgemeinen Kontext gelten, sie anzuwenden oder auch bewusst nicht anzuwenden, ist ein Ausdruck von Sicherheit und Freiheit. Selbst im Umgang mit Konflikten muss der professionelle Konfliktbearbeiter um die Macht der eigenen Gedanken und Gefühle wissen, damit die Qualität der Konfliktlösung gewährleistet ist.

Achtsamkeit

- # Gedanken und Gefühle differenziert betrachtet
- # Verharren und die Wirkung
- # Erstarren und Überkochen
- # Selbstbeobachtung

Umgang

- # Regeln und Vorschriften
- # kennen, anwenden und nicht anwenden
- # Sicherheit vs. Freiheit

Konfliktmanagement

- # Neutralität – ein Märchen?
- # Allparteilichkeit
- # Teil des Konflikts werden
- # Selbstreflexion in Arbeit

Modul 6: Kommunikation

Ob wir wollen oder nicht, wir können nicht „nicht kommunizieren“, egal ob mit Worten oder ohne. Selbst unsere Körperhaltung transportiert Signale. Stimmen Selbstwahrnehmung und Außenwahrnehmung überein? Wie bekommen wir das transportiert, um das es uns wirklich geht? Gerade in schwierigen Situationen und Konflikten bleiben wir oft am Offensichtlichen stehen. Konflikte kann nur der nachhaltig lösen, der nicht nur die Positionen, sondern das dahintersteckende Interesse herausarbeitet.

Achtsamkeit

- # Kommunikation
- # Erstarren vs Überkochen
- # GFK: Gewaltfreie Kommunikation

Umgang

- # Signale setzen
- # Essensregeln nach Knigge
- # Körperhaltung und was sie mitteilt

Konfliktmanagement

- # Positionen = Möglichkeiten
- # Position ist nicht Interesse
- # Klärung der Beweggründe/
Interessen herausarbeiten

Modul 7: Entscheidungen

Entscheidungen bedeuten ein Ja und ein Nein. Entscheidungen, die wir unserer selbst bewusst getroffen haben, fühlen sich anders an als unentschiedene Entscheidungen. Wer kein Ja und kein Nein treffen kann, wird mit einem undefinierten Gefühl sich auch undefiniert verhalten. Sich des eigenen Beitrages, des eigenen Einflusses bewusst zu sein, ist wichtig, um sich nicht hinter anderen zu verstecken und im Untergrund unzufrieden zu sein. Dabei ist maßgeblich, zum einen die verschiedenen Interessen zu klären und zu kommunizieren und zum anderen zu unterstützen, um Schnittmengen, Synergien und Potentiale sich entwickeln zu lassen.

Achtsamkeit

- # Entscheidungen bewusst
- # Nein = Ja
- # Loslassen

Umgang

- # Mein Beitrag, Einfluss, Anteil
- # Social Media
- # Nein sagen /absagen

Konfliktmanagement

- # Interessen klären
- # Ideen entwickeln
- # Lösungen verhandeln
- # Das Harvard-Konzept

Modul 8: Zusammenfassung/Retreat

In Modul 8 führen wir die Module 1-7 zusammen und nehmen uns Zeit, das Gelernte anzuwenden. Im Tun ergeben sich viele Möglichkeiten zu vertiefen und die eigenen Fragen sich und im Austausch mit anderen zu beantworten. Die Teilnehmer sind in den vergangenen Monaten transformatorische Schritte gegangen und wir möchten mit diesem Retreat fundieren. Die Ausbildung erhält einen gebührenden Abschluss aus.

Wiederholung und Erholung: Damit die Teilnehmer ihre Haltung und das erforderliche Verhalten verinnerlichen können, um gestärkt ihren neuen Tätigkeitsbereich als „Kulturattaché*e“ bzw. als achtsamkeitsbasierten Umgangs- und Konfliktmanager*in auszufüllen.

Angewandte Techniken: Theorieeinheiten, Praktische Arbeit in den Modulen in Form von Kleingruppen- und Großgruppenarbeit, Einzelarbeit, Intervision, Austauschrunden, Individualfallbesprechung, Fallbeispiele, Übungsaufgaben zwischen den Modulen, Integrationsaufgaben für den Alltag, digitale Lernunterstützung, Buddyarbeit.

Petra Marzin & Antje Groth und Kirsten Wolff

www.magro-institut.de

www.mbsr-kurse-muenchen.de