

## Das Aikido-Prinzip: Raus aus dem Teufelskreis von Angriff und Verteidigung

### KURZBESCHREIBUNG

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie schon einmal mit Worten angegriffen wurden? Das kann Stress auslösen! Möglicherweise haben Sie sich verteidigt, vielleicht waren Sie sprachlos oder haben sich zurückgezogen. Wenn das Ihre Reaktion war, haben Sie vermutlich auch Ihr Ziel nicht erreicht. Verharren Sie nicht länger in unbewussten Verhaltensweisen! Das Aikido-Prinzip ist eine Selbstverteidigung, die der Unversehrtheit des Angreifers genau soviel Bedeutung beimisst, wie der Unversehrtheit des Verteidigers. Übertragen auf unsere Kommunikation bedeutet es, dass wir in der Lage sind, unseren Standpunkt klar zu machen und wir uns gleichzeitig der Gefühle, Werte und Ziele des Gegenüber bewusst werden. Statt in den Widerstand zu kommen, gehen wir mit dem Widerstand und wandeln die negative Energie in konstruktive Lösungen um. Aikido - "Der Weg der Harmonie".

### IHR NUTZEN

Sie lernen die Situationen, in denen Sie sich befinden, insgesamt zu betrachten.

Statt das Ich oder das Du in den Fokus zunehmen, lenken Sie um ins "wir".

Sie kommunizieren achtsam und klug, um so eine Win-Win Situation zu erzielen.

### SCHWERPUNKT

Im Fokus des Seminars stehen Denk- und Verhaltensmuster, die auch in emotionalbelastenden Situationen einfach und wirksam anzuwenden sind.

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen

### THEMEN

Aikido als Vorbild für Gewaltfreie Kommunikation

In Verbindung mit sich selbst:

- Bewusstsein über die eigenen Werte, Haltungen & Bedürfnisse schärfen
- Das persönliche Konfliktmuster analysieren und erkennen
- Angriffe & Widerstand kontrollieren: Negative in positive Energie wandeln

Das ICH mitteilen, das DU verstehen

- Das Inselmodell nach Vera Birkenbihl
- Die Go's der Kommunikation: Aktiv zuhören & Fragetechnik
- Achtsamkeit und Wertschätzung trainieren: "Was verbindet uns?"

Praxisfälle der Teilnehmer\*innen

- Der "Wenn-Dann-Plan" - individuelle (Notfall)Strategien entwickeln

### LEHRMETHODEN

Kurze Informationseinheiten im Wechsel mit Körperübungen und Rollenspielen

### TERMINE

**16.09.2024 (09:00 Uhr) bis**

**16.09.2024 (16:30 Uhr)**

Webinar | Online

Preis: 490,- € p.P.

Seminarleitung: Anja Helm

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 517