



Bildungsurlaub/ -zeit

„Ich lerne von dir – du lernst von mir“

Respektvolle Kommunikation am Arbeitsplatz

**Die Bedeutung von Zuhören und sachlicher Argumentation in
der heutigen Gesellschaft**

...mit Pferden und Intuitivem Bogenschießen

Kommunikation bedeutet, sich begegnen, das Gegenüber besser kennenlernen und mehr Verständnis entwickeln und sich im besten Falle inhaltlich annähern oder gemeinsame Lösungen finden.

Nichts leichter als das? Mit zunehmender Digitalisierung, schriftlicher Kommunikation in (mehr oder minder) kurzer Form und Gesprächen per Audio- oder Videocall wird eine tatsächliche Begegnung von Mensch zu Mensch seltener und daher ungewohnt oder schwierig. Oftmals fragen wir uns: Fühle ich mich vom Gegenüber verstanden? Verstehe ich mein Gegenüber? Und wenn nicht: Woran liegt es, wenn Missverständnisse entstehen, Streit aufkommt und Fronten verhärten?

Dieser Kurs setzt an der einzigen Stellschraube an, die wir im Leben wirklich beeinflussen können: Bei uns selbst!

Denn bewusste Kommunikation beginnt vor allem beim Zuhören, beim Verstehen und Einfühlen WOLLEN. Sie beginnt mit dem ehrlichen Interesse an der Meinung des/der Anderen. Wir fragen uns: Bin ich offen, wertfrei und neugierig im Gespräch oder Diskussionen?



Auf der Grundlage des in der sozialen Begegnungsarbeit entstandenen Konzeptes von Stephanie Ostendorf „Ich lerne von dir - du lernst von mir“ werden uns die **Pferde** durch ihr unverfälschtes Feedback beim Abgleich unserer eigenen Wahrnehmung von uns selbst mit unserer Wirkung auf andere unterstützen. In Videoanalysen der Interaktionen mit den Pferden erhalten wir einen Einblick in die Grundlagen unbewusster Botschaften des Körpers, um ggf. ein wenig „zwischen den Zeilen“ lesen zu lernen. Denn in ihrer Natur als Flucht- und Beutetiere ist das gesamte Wesen der Tiere auf Kooperation und feine Kommunikation ausgelegt.

In den theoretischen Teilen nehmen wir uns viel Zeit und Raum, um uns mit Blick auf den Arbeitsalltag der TeilnehmerInnen zu fragen, wie eigentlich eine Meinung entsteht. Wir werden uns zudem mit unterschiedlichen Ebenen der Kommunikation, unseren inneren Vorgänge (die uns entweder unterstützen oder boykottieren können) sowie psychologischen Mechanismen für Sympathien und Antipathien beschäftigen. Außerdem werden wir unterschiedliche Formen der alltäglichen Kommunikation in Arbeitsteams, Medien und im gesellschaftlichen Diskurs anschauen sowie im Plenum auf der Basis von gegenseitigem Respekt diskutieren.

Beim **Intuitiven Bogenschießen** werden wir zum Einen die Kraft der inneren Einkehr und Kontemplation als Quelle der wertfreien und positiven Begegnung mit sich selbst und anderen nutzen. Zum Anderen auf metaphorischer Ebene die Entstehung und den Weg der eigenen Argumentation und seiner Wirkung im Außen durch die symbolische Erarbeitung des Schussvorgangs und der Betrachtung des Schussbildes auf der Zielscheibe erarbeiten.

Denn: Kommunikation ist kein Wettbewerb. Gewinnen oder verlieren werden hier nicht angestrebt, sondern der gleichberechtigte Austausch von Mensch zu Mensch auf Augenhöhe.



Zielsetzungen sind wiederum nach Paul Watzlawik: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“

- Potentialanalyse, Erkennen bestehender Kompetenzen
- Sensibilisierung für die Signale der Körpersprache
- Einblicke in Mechanismen, förderliche und hinderliche Faktoren erfolgreicher Kommunikation
- Training in Erarbeitung und Austausch sachlicher Argumente sowie
- Übung von wertschätzenden Gesprächen und Diskussionen

Vorerfahrungen mit Pferden und im Bogenschießen sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Weder in der Arbeit mit den Pferden noch im Bogenschießen besteht eine sportliche Orientierung. Die praktischen Sequenzen mit den Pferden zielen insbesondere auf die Spiegelung und Vertiefung beruflich notwendiger Kompetenzen ab. Das Bogenschießen dient als Methode der Zielfindung und Verdeutlichung im beruflichen Kontext. Angewendet werden Techniken zur Fokussierung, Konzentration, Orientierung und Umsetzung.