



Jürgen Bittner
Rudolf-Hugard-Weg 3
79219 Staufen im Breisgau
07663 9344534
info@juergenbittner.org

Psychotherapeut HP
Gestalttherapie und
Supervision
Europäisches Zertifikat
für Psychotherapie

Selbstbewusst und verbunden: Seminare für aggressionsfreie Kommunikation auf Augenhöhe.

1. Die Basisfortbildung.

„Respektvolle Kommunikation – gerade bei Konflikten.“

In dieser dreiteiligen Fortbildung vermittele ich Ihnen die Basics zum Umgang mit „schwierigen“ – also aggressiven und geringschätzigen – Jugendlichen. Sie erlernen und erleben, wie Sie selbstbehauptend auf Angriffe reagieren können. So sind Sie Jugendlichen gegenüber ein Vorbild. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Jugendlichen Selbstbehauptung und damit respektvollen Umgang vermitteln können.

Ablauf:

Drei Termine oder ein Blockseminar bei Ihnen vor Ort.

Die Inhalte sind

1. Sitzung: Kennenlernen des Prinzips Selbstbehauptung

- Einleitung: Nöte und Grundbedürfnisse von Jugendlichen
- Wie genau Eskalation entsteht: Die versteckten und maßgeblichen Antriebskräfte
- Vorstellung des „Prinzips Selbstbehauptung“: die echte Alternative zum Autoritär oder Hilflos Werden, zum Austeilen oder Einstecken
- Übungen und Selbsterfahrung zur Selbstbehauptung

2. Sitzung: Echte, intrinsische Motivation

- Ermahnungen, gute Vorsätze und der innere Schweinehund
- Demotivation durch Motivierung
- Dazu Selbsterfahrung in Kleingruppenarbeit

3. Sitzung: Gespräche positiv führen

- Kriterien für ein fruchtbares Klärungsgesprächs (z.B. mit den Jugendlichen oder mit Eltern, Kollegen, Vorgesetzten und Mitarbeitern). Worauf es ankommt, damit ein Gespräch positiv verläuft.
- Dazu Anwendung und Erfahrung im Rollenspiel



Jürgen Bittner
Rudolf-Hugard-Weg 3
79219 Staufen im Breisgau
07663 9344534
info@juergenbittner.org

Psychotherapeut HP
Gestalttherapie und
Supervision
Europäisches Zertifikat
für Psychotherapie

Selbstbewusst und verbunden: Seminare für aggressionsfreie Kommunikation auf Augenhöhe.

2. Die Intensivfortbildung.

„Selbstbehauptung erleben, so wie sie zu Ihnen passt.“

Diese Fortbildung verbindet die Basisfortbildung mit allen tiefergehenden Aspekten der Selbstbehauptung. Wir beschäftigen uns intensiv damit, wie Selbstbehauptung in unterschiedlichen Situationen aussehen kann. In dieser Fortbildung gibt es genügend Raum für Ihre spezifischen fallbezogenen Fragestellungen, für die wir gemeinsam Antworten erarbeiten.

Ablauf:

Mehrere Termine oder ein Blockseminar bei Ihnen vor Ort.

Die Inhalte sind

1. Sitzung: Kennenlernen des Prinzips Selbstbehauptung

- Einleitung: Grundbedürfnisse und Nöte von Jugendlichen
- Wie genau Eskalation entsteht: die versteckten und maßgeblichen Antriebskräfte
- Austeilen? Einstecken? Oder was? Das „Prinzip Selbstbehauptung“: die echte Alternative zum Autoritär oder Hilflos Werden, zum Austeilen oder Einstecken
- Übungen und Selbsterfahrung zur Selbstbehauptung

2. Sitzung: Selbstbehauptung erfahren und erleben

- Experimente zum Entdecken und Entwickeln der eigenen Form von Selbstbehauptung



Jürgen Bittner
Rudolf-Hugard-Weg 3
79219 Staufen im Breisgau
07663 9344534
info@juergenbittner.org

Psychotherapeut HP
Gestalttherapie und
Supervision
Europäisches Zertifikat
für Psychotherapie

Die Inhalte sind

3. Sitzung: Echte intrinsische Motivation

- Ermahnungen, gute Vorsätze und der innere Schweinehund - Demotivation durch Motivierung
- Dazu Selbsterfahrung in Kleingruppenarbeit

4. Sitzung: Gespräche positiv führen

- Kriterien für ein fruchtbares Klärungsgesprächs (z.B. mit den Jugendlichen oder mit Eltern, Kollegen, Vorgesetzten und Mitarbeitern). Worauf es ankommt, damit eine Kommunikation ein wirkliches Gespräch werden kann
- Dazu Anwendung und Erfahrung im Rollenspiel

5. Sitzung: Gruppendruck und Zivilcourage

- Gruppendruck: Darstellung der manipulativen Strategien der Gruppe und Möglichkeiten, die Wirkungen dieser Strategien zu entkräften
- Effektive Zivilcourage: Gewaltauflösendes Eingreifen mit geringstem Risiko für die eigene Unversehrtheit

6. Sitzung: Gewalt als Zeichen persönlicher Unreife – eine Geschichte

- Kompetenter Umgang mit überraschenden Angriffen, denen ausgeprägtes Kränkungerleben, Selbstwertprobleme, Selbstzweifel, innere Leere etc. zugrunde liegen
- Strategien, um diesen Angriffen den Boden zu entziehen und sie abzuwehren, ohne selbst aggressiv zu werden: so, dass die Aggression des Angreifers in sich zusammenfällt.
- Praktische Übungen und Anwendungen

7. Sitzung: Eine Rolle spielen vermeidet authentische Beziehungen

- Was genau ist eine Rolle und wozu sind sie gut: Merkmale und Funktionen einer Rolle
- Übung und Selbsterfahrung zum bewussten Wahrnehmen von Rollen und deren Wirkungen auf andere
- Gekonnter Umgang mit Rollen Anderer und deren manipulativen Kräften.



Jürgen Bittner
Rudolf-Hugard-Weg 3
79219 Staufen im Breisgau
07663 9344534
info@jürgenbittner.org

Psychotherapeut HP
Gestalttherapie und
Supervision
Europäisches Zertifikat
für Psychotherapie

8. Sitzung: Gewaltbereitschaft vs. Gewaltfreiheit und die Wahrscheinlichkeit, angegriffen zu werden | Gruppendynamik

- Gewaltsuchend – Gewaltbereit – Gewaltfrei. Drei Haltungen mit unterschiedlichen Folgen. Wie der Jugendliche Einfluss darauf nehmen kann, ob, wie oft und wie hart er angegriffen wird? Selbsterfahrungen mit allen drei Haltungen
- Individuelle Bedürfnisse strukturieren Gruppenbildungsprozesse
- Die einzelnen Phasen im Gruppenbildungsprozess
- Gekonnter Umgang mit der Gruppendynamik

9. Sitzung: Begegnungen zwischen unterschiedlichen Selbstanteilen führen zu überraschenden Entdeckungen | Auseinandersetzung mit Täterschaft

- Begegnung zwischen dem gewaltbereiten Ich und dem gewaltfreien Ich. Wie man eine Begegnung zwischen dem gewaltbereiten Ich und dem gewaltfreien Ich eines Jugendlichen anleiten kann
- Wie man die Jugendlichen zur Auseinandersetzung mit ihrer Täterschaft anleiten kann. Dabei entstehen in der Regel Reue und Mitgefühl.

10. Sitzung: Finale & Feedback

- Anleitung zur Identifikation mit der gewaltfreien Persönlichkeit im Jugendlichen
- „Finale“ Selbsterfahrung zur Selbstbehauptung
- Auswertung der Fortbildung

© COPYRIGHT 2020

Die von Jürgen Bittner erstellte Ausarbeitung ist ausschließlich für den Auftraggeber bestimmt. Sie bleibt Eigentum von Jürgen Bittner. Die Bearbeitung, Verwertung, Vervielfältigung und gewerbsmäßige Verbreitung ist nur mit Einverständnis von Jürgen Bittner als Urheber zulässig. Die Ausführung des Seminars ist allein Jürgen Bittner vorbehalten. Sollte es nicht zur Etatvergabe an Jürgen Bittner kommen, ist der Betrachter dieser Übersicht verpflichtet, es zu unterlassen, die im Rahmen dieser Übersicht vorgetragenen Ideen, Vorschläge und Texte zu verwenden. Die Nutzung der im Rahmen der Präsentation vorgetragenen Ideen, Vorschläge, Texte bedarf in jedem Fall der vorherigen Einigung über eine angemessene Vergütung.