

KOTELA-Workshops

Kommunikation - Teams - Entwicklung und Leadership für Aktivist*in und Ehrenamt

29.-30. Dezember

Ausbildung

Moderator*in

28.-29. Januar

Ausbildung

Team-Entwickler*in

25.-26. Februar

Leadership

ohne Dominanz



Cersten Frank (er)

Moderation • Team-Entwicklung •
Organisationsentwicklung • Workshops

Kontakt



cersten@evolve-democray.de



[@cersten_ac](https://t.me/cersten_ac)





Fragen

- **Wie geht es dir?**
- **Wofür schlägt dein Herz, was ist dir wichtig?**
- **Womit verbringst du gerne Zeit?**



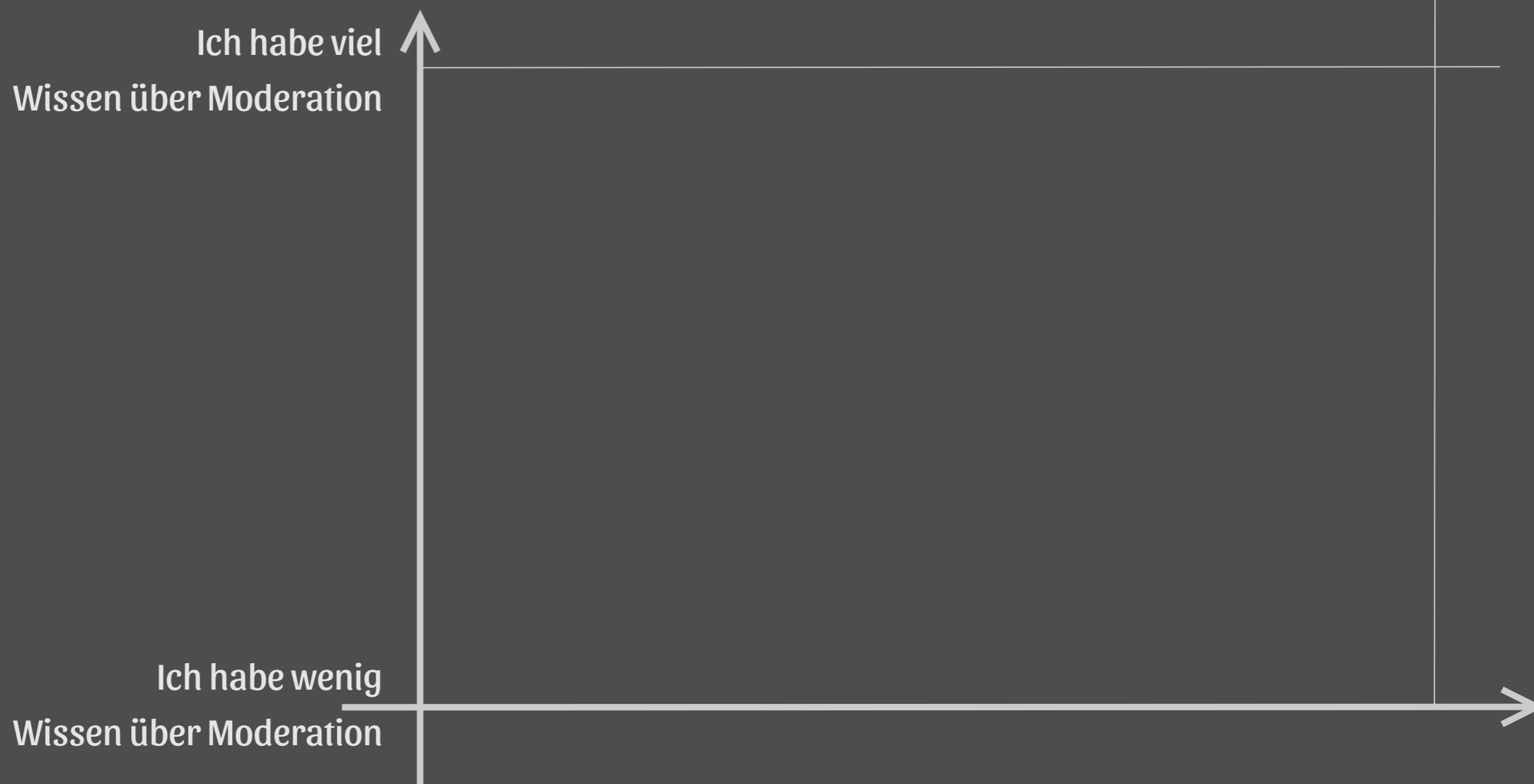
Kleingruppen

Check-In

3-4 Personen

5-12 Minuten

Kennenlernen

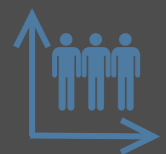


Ich habe viel
Wissen über Moderation

Ich habe wenig
Wissen über Moderation

Ich moderiere
nie

Ich moderiere
häufig



Soziometrische
Aufstellung
Beliebig viele Personen
<5 Minuten



Reflexionsfragen

- Was ist deine Erwartung an den Workshop?
- Zu welchen Themen wünschst du für dich Erkenntnisse.



Stillarbeit

Einzelarbeit

0,5-5 Minuten



Sammeln im den Chat:

"T: Themenwunsch"

"E: Erwartung an den Workshop"



Popcorn

Personenzahl

stark variabel

<5 Minuten

Donnerstags

Übersicht

Donnerstags

Übersicht

Aufgabe von Moderation

Donnerstags

Übersicht

Aufgabe von Moderation

 Schlüsselfähigkeiten

Aktives Zuhören
Zusammenfassen

Donnerstags

Übersicht

Aufgabe von Moderation

 Schlüsselfähigkeiten

 Gewaltfreie Kommunikation

Donnerstags

Übersicht

Aufgabe von Moderation

 Schlüsselfähigkeiten

 Gewaltfreie Kommunikation

Kurze Einführung GfK

Donnerstags

Übersicht

Aufgabe von Moderation

 Schlüsselfähigkeiten

 Gewaltfreie Kommunikation

Kurze Einführung GfK

Schandtatenübung

Umgang mit Störungen

Wohlwollendes Unterbrechen

Donnerstags

Übersicht

Aufgabe von Moderation

 Schlüsselfähigkeiten

 Gewaltfreie Kommunikation

Abschluss

Donnerstags

Übersicht

Aufgabe von Moderation

 Schlüsselfähigkeiten

 Gewaltfreie Kommunikation

Abschluss

Pause zwischen 12:00 und 14:00

Freitags

Übersicht

Freitags

Übersicht



Methodenkoffer



Basis-Methodenkoffer Moderation

Cersten
evolve-democracy.de



Popcorn 1

Wann und warum nutzen?

- Brainstorming
- Eröffnen eines Themas

- Energizer
- Tempo: Beschleunigt

Durchführung

Popcorn ist eine wilde Ideensammlung, um Vorschläge, Konzepte, Ideen zu generieren. Es ist für kleine Personengruppen von bis zu fünf Beteiligten geeignet. Menschen reden frei zu einer vorher fest definierten Fragestellung. Es gibt keine Redeliste oder festgelegte Struktur. Die Aufgabe der Moderation ist es, Ideen zusammenzuführen, eventuell auf einem Whiteboard mitzuschreiben und am Ende das Gesagte zusammenzufassen. Das Format lebt von der Energie der Leichtigkeit, Spontanität und ist gut für Teambuilding.

Blitzlicht 2

Wann und warum nutzen?

- Eröffnung eines Themas
- Alle einbeziehen

- Transparenz: Was ist in der Gruppe wichtig?
- Einladen von vielfältigen Meinungen

Durchführung

Jede Person spricht einmal und hält sich kurz. Häufig beginnt eine freiwillige Person. Dann wird weiter in Sitzreihenfolge gesprochen. Das Format ermöglicht es, von allen Teilnehmenden zu hören und ein vollständiges Bild der Gruppe zu erhalten. Es ist keine Methode, in der eine Diskussion stattfindet - dies geschieht oft im Anschluss. Jede Person fokussiert sich auf das Wichtigste. Das Format ist in großen Gruppen zeitintensiv.

Wichtig: Viele Menschen sind es nicht gewohnt, sich kurz zu fassen. Wenn einzelne Personen beginnen, ausschweifend zu sprechen, übernehmen Andere häufig dieses Verhalten. Ein Blitzlicht kann dann sehr lange dauern und Energie rauben. Übe als Moderation, wertschätzend zu unterbrechen - und tue dies, wenn Menschen im Blitzlicht ausschweifend sprechen oder Diskussionen beginnen. Stelle sicher, dass die Fragestellung klar gestellt ist und verstanden wurde.

Online: Maximal 10-12 Personen



3

Wann und warum nutzen?

- Für alle Gruppengrößen
- Alle einbeziehen

...den Nachdenken.
...u und tauscht sich kurz über die Frage aus.
...sparent, wenn die Hälfte der Zeit verstrichen
...ile zu achten.

...um Erfahrungsaustausch in Workshops
...Thema zu eröffnen.

Freitags

Übersicht



Methodenkoffer



Laute und leise Stimmen einbinden

Freitags

Übersicht



Methodenkoffer



Laute und leise Stimmen einbinden

Transparenz

Freitags

Übersicht



Methodenkoffer



Laute und leise Stimmen einbinden

Transparenz



Ergebnisorientierte Treffen

Freitags

Übersicht



Methodenkoffer



Laute und leise Stimmen einbinden

Transparenz



Ergebnisorientierte Treffen

Erholsame Treffen

Freitags

Übersicht



Methodenkoffer



Laute und leise Stimmen einbinden

Transparenz



Ergebnisorientierte Treffen

Erholsame Treffen

Ernten und Abschluss

Freitags

Übersicht



Methodenkoffer



Laute und leise Stimmen einbinden

Transparenz



Ergebnisorientierte Treffen

Erholsame Treffen

Ernten und Abschluss

Pause zwischen 12:00 und 14:00



Reflexionsfrage

Was ist der Zweck von Moderation?



Kleingruppen

Reflexion

3-4 Personen

10-30 Minuten



Was ist der Zweck von Moderation?



Zusammentragen

im Plenum

bis 20 Personen

bis 15 Minuten



Die Rolle der Moderation ist es dem Zweck des Treffens zu dienen

Aktives Zuhören

- Geduld haben und nicht unterbrechen
- Mit der ganzen Aufmerksamkeit bei den Worten der sprechenden Person sein
- Eigene Meinung zurück halten
- Pausen aushalten
- Interessierten Blickkontakt halten

Zusammenfassen

- Nur das wiedergeben, was die andere Person sagte
- Eigene Meinungen und Erfahrungen zurückhalten
- In eigenen Worten zusammenfassen
- Verkürzen: Den Kern der Aussage finden und zusammenfassen, ohne dass Wichtiges verloren geht

Übung



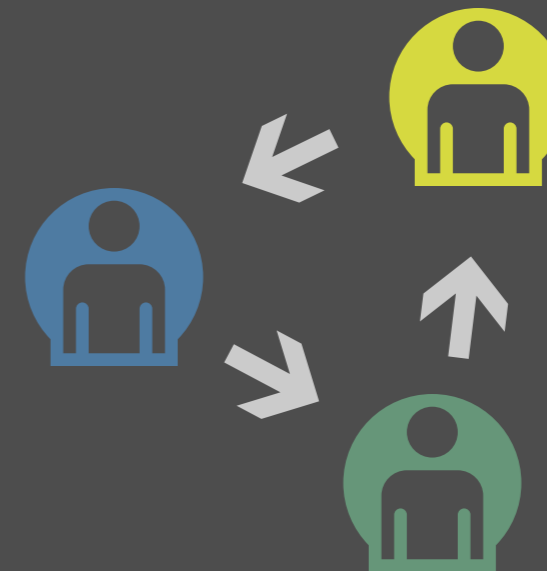
Spricht 3 Minuten:
Was ist für dich gute Kommunikation?
Wo erlebst du Kommunikationsprobleme?



Fasst eine Minute zusammen



Nimmst die Zeit und beobachtet



Austausch zur Übung

Schlüsselfertigkeiten



Reflexionsfrage

Wie war eure Erfahrung?

Was fiel euch leicht oder schwer?

Zusammenfassen

- Nur das wiedergeben, was die andere Person sagte
- Eigene Meinungen und Erfahrungen zurückhalten
- In eigenen Worten zusammenfassen
- Verkürzen: Den Kern der Aussage finden und zusammenfassen, ohne dass Wichtiges verloren geht

Zusammenfassen

- Nur das wiedergeben, was die andere Person sagte
- Eigene Meinungen und Erfahrungen zurückhalten
- In eigenen Worten zusammenfassen
- Verkürzen: Den Kern der Aussage finden und zusammenfassen, ohne dass Wichtiges verloren geht
- **Interessierte eigene Körperhaltung**
- Nachfragen bei Unklarheit
- Zuhören heißt nicht gut heißen
- Auf eigene Gefühle achten
- Sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen
- Empathie üben und Beweggründe verstehen wollen

Zusammenfassen

- Nur das wiedergeben, was die andere Person sagte
- Eigene Meinungen und Erfahrungen zurückhalten
- In eigenen Worten zusammenfassen
- Verkürzen: Den Kern der Aussage finden und zusammenfassen, ohne dass Wichtiges verloren geht
- Interessierte eigene Körperhaltung
- **Nachfragen bei Unklarheit**
- Zuhören heißt nicht gut heißen
- Auf eigene Gefühle achten
- Sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen
- Empathie üben und Beweggründe verstehen wollen

Zusammenfassen

- Nur das wiedergeben, was die andere Person sagte
- Eigene Meinungen und Erfahrungen zurückhalten
- In eigenen Worten zusammenfassen
- Verkürzen: Den Kern der Aussage finden und zusammenfassen, ohne dass Wichtiges verloren geht
- Interessierte eigene Körperhaltung
- Nachfragen bei Unklarheit
- **Zuhören heißt nicht gut heißen**
- Auf eigene Gefühle achten
- Sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen
- Empathie üben und Beweggründe verstehen wollen

Zusammenfassen

- Nur das wiedergeben, was die andere Person sagte
- Eigene Meinungen und Erfahrungen zurückhalten
- In eigenen Worten zusammenfassen
- Verkürzen: Den Kern der Aussage finden und zusammenfassen, ohne dass Wichtiges verloren geht
- Interessierte eigene Körperhaltung
- Nachfragen bei Unklarheit
- Zuhören heißt nicht gut heißen
- **Auf eigene Gefühle achten**
- Sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen
- Empathie üben und Beweggründe verstehen wollen

Zusammenfassen

- Nur das wiedergeben, was die andere Person sagte
- Eigene Meinungen und Erfahrungen zurückhalten
- In eigenen Worten zusammenfassen
- Verkürzen: Den Kern der Aussage finden und zusammenfassen, ohne dass Wichtiges verloren geht
- Interessierte eigene Körperhaltung
- Nachfragen bei Unklarheit
- Zuhören heißt nicht gut heißen
- Auf eigene Gefühle achten
- **Sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen**
- Empathie üben und Beweggründe verstehen wollen

Zusammenfassen

- Nur das wiedergeben, was die andere Person sagte
- Eigene Meinungen und Erfahrungen zurückhalten
- In eigenen Worten zusammenfassen
- Verkürzen: Den Kern der Aussage finden und zusammenfassen, ohne dass Wichtiges verloren geht
- Interessierte eigene Körperhaltung
- Nachfragen bei Unklarheit
- Zuhören heißt nicht gut heißen
- Auf eigene Gefühle achten
- Sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen
- **Empathie üben und Beweggründe verstehen wollen**

Marshall Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation



Youtube: Nonviolent Communication with Marshall Rosenberg - a Brief Introduction

0:30 bis 3:30

Pause

Pause

Grund-Annahme

**Jede Handlung ist der Versuch,
sich ein Bedürfnis zu erfüllen**

Bedürfnisse

Gefühle

Strategien

Crashkurs GfK

Gewaltfreie Kommunikation

Bedürfnisse

Gefühle

Strategien

Crashkurs GfK

Gewaltfreie Kommunikation

Bedürfnisse

Gefühle

Ärger, Angst,
Traurigkeit, Freude

Strategien

Bedürfnisse

- Positiv
- Universell
- Unabhängig von Personen,
Handlungen, Orten und Zeitpunkten

Gefühle

Strategien

Bedürfnis-Liste

Individualität

Authentizität, Selbstbestimmung,
Freiheit, Wirksamkeit, Sinn, Integrität,
Ausgeglichenheit, Ruhe, stimmige
Distanz, Entspannung, Einzigartigkeit

Soziale Bedürfnisse

Anerkennung, Austausch, Ehrlichkeit,
Umsicht, Freude bereiten, Nähe, Liebe,
Unterstützung, Verbundenheit,
Augehörigkeit, Verständnis, Akzeptanz,
Vertrauen, Wertschätzung, Intimität,
Gemeinschaft, Loyalität,
Verlässlichkeit, Kontakt,
Kommunikation

Körperliche Bedürfnisse

Nahrung, Wasser, Luft, Licht,
Gesundheit, Schlaf, Erholung,
Bewegung, Körperkontakt

Leichtigkeit

Freude, Lachen, Begeisterung,
Humor, Entspannung, Abenteuer,
Zerstreuung, Unterhaltung, Glück

Sicherheit

Struktur, Ordnung, Schutz,
ökonomische Sicherheit, Orientierung

Wachstum

Entwicklung, Aktiv sein, Engagement,
Inspiration, Erfolg, Herausforderung,
Kreativität, Offenheit, Lernen, Mut,
Muße, Motivation, Verstehen,
Selbstverwirklichung

Verbundenheit

Frieden, Liebe, Harmonie,
Schönheit, Spiritualität

- Alle Übungen sind freiwillig
- Alles Vertrauliche bleibt in der Gruppe
- Bitte nehmt euch keine zu tiefgreifenden Probleme in dieser Online-Übungsumgebung vor.
Sprecht mit mir oder mit anderen Menschen, wenn ihr unbekannte Baustellen entdeckt.



Person A überlegt sich eine Schandtate aus der Vergangenheit, auf die sie nicht stolz ist. Sie erzählt der Gruppe von der Schandtate. Sie rechtfertigt nicht, warum sie so gehandelt hat.



Nach der Erzählung erwidert **Person B**:
"Es gab gute Gründe für dein Handeln."



Person C sucht gemeinsam mit **Person B** nach den Bedürfnissen hinter dem Handeln während **Person A** darüber reflektiert. Nutzt auch die Liste der Bedürfnisse.

Transformation von Vorwürfen (25 Minuten)

Gewaltfreie Kommunikation



Person A überlegt einen Satz, der bei ihr starke Reaktionen auslöst

Person B spricht den Satz auf eine herausfordernde Art aus.



Person A schaut sich nachheinander an:

- Was sind meine ersten ungefilterten Gedanken?
- Was sind meine Gefühle?
- Welche unerfüllten Bedürfnisse habe ich, nachdem ich den Satz gehört habe?

Person B spricht den Satz erneut aus.



Person A reflektiert, welche Bedürfnisse der anderen Person sich hinter dem Satz verbergen.

Person B und **Person C** können hierbei helfen.



Person C beobachtet und achtet auf die Zeit.

Kurze Reflexion und Wechsel der Rollen



3 Minuten

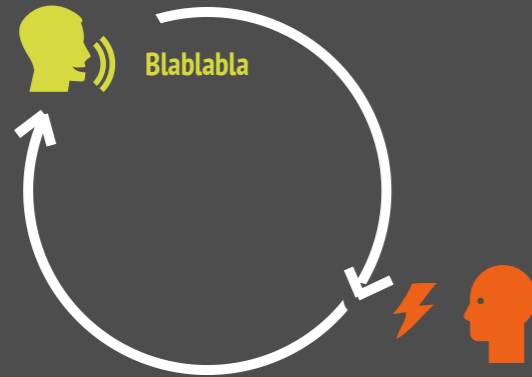


2 Minuten

2 Min

Liebevolles Unterbrechen

Gewaltfreie Kommunikation



Unterbrochene Person mit ihrem Namen ansprechen

Bewusste Pause, Entschleunigen

Sehen und aussprechen, was der **unterbrochenen Person** wichtig ist

Verstehen, was mir als **unterbrechender Person** wichtig ist und dies benennen

Konkreter Wunsch von mir als **unterbrechende Person**

Reaktion hören

Liebevolles Unterbrechen (15 Minuten)

Gewaltfreie Kommunikation



Situation: Die Teilnehmenden sind aufgefordert, den Satz "Ich möchte in einer Welt leben, in der..." knapp zu beenden. **Person A** kommt nicht zum Ende und redet immer weiter.



Person B unterbricht **Person A** 2-3 mal in 2 Minuten.
Verbinde dich mit dem guten Grund, warum du unterbrichst.



Person C beobachtet. Wie wirkt es auf Außenstehende?



Reflektiert gemeinsam in der Gruppe:
Wie habt ihr euch gefühlt? Was wünschst ihr euch anders?

2 Minuten

2 Minuten

Kurze Reflexion und Wechsel der Rollen



Spricht 3 Minuten:
Was hat dich heute bewegt?
Was konntest du heute mitnehmen?



Fasst eine Minute inhaltlich zusammen



Fasst eine Minute die Gefühle und
Bedürfnisse zusammen





Fragen

- Wie geht es dir?
- Gab es ein Highlight für dich?
- Gab es etwas, das du dir anders wünschst?



Blitzlicht

Check-Out

bis 15 Personen