

Das Gordon-Familientraining umfasst 10 Lektionen zu je 3 Stunden. Zusätzlich dazu biete ich nach dem Training 2 Reflexionstreffen zu je 2 Stunden an.

Üblicherweise findet wöchentlich eine Lektion statt. Es können aber auch geblockte Trainings auf Wunsch der TeilnehmerInnen durchgeführt werden.

Die beiden Reflexionstreffen finden monatlich statt.

Darüber hinaus gibt es, ebenfalls monatlich, einen Gordon-Stammtisch.

Lektionen – Übersicht	
Lektion 1	Gemeinsames Kennenlernen Verhaltensrechteck und Problembesitz
Lektion 2	Die eigenen Baustellen benennen und Ziele formulieren Der problemfreie Bereich/grüner Bereich Umwelt verändern und 3 Arten von Zeit Klare Kommunikation: die Ich-Botschaften aussagende Ich-Botschaft und entgegenende Ich-Botschaft Nein sagen lernen
Lektion 3	vorbeugende Ich-Botschaft und anerkennende Ich-Botschaft Probleme beim anderen: der gelbe Bereich Hilfreich beistehen
Lektion 4	Passives und Aktives Zuhören Grundbedürfnisse
Lektion 5	der rote Bereich Unwirksame Konfrontation: die Auswirkungen von Du-Botschaften Wirksame Konfrontation: die konfrontierende Ich-Botschaft mit Widerstand umgehen
Lektion 6	Konfrontation üben Ärger und andere Gefühle Konflikte erkennen: Bedürfniskonflikt und Wertkonflikt
Lektion 7	Macht und ihre Auswirkungen Konfliktlösung, bei der beide Seiten gewinnen: die 6 Stufen der Problemlösung Bedürfnisse vs. Lösungen
Lektion 8	6 Stufen der Problemlösung weiter einüben Vermitteln bei Kinderstreit
Lektion 9	Umgang mit Wertkonflikten Macht und Drohungen Beraten
Lektion 10	Ich-Botschaften und Aktives Zuhören bei Wertkonflikten Vorbild sein die eigenen Ansichten überprüfen Abschluss und Feedback

Kosten: 10 Lektionen, 2 Reflexionstreffen und das Arbeitsbuch mit vielen Texten, Aufgaben und Denkanstößen

pro Person 300,-  
Paare 450,-

Mitglieder des Vereines VieL – Verein für individuelles und eigenverantwortliches Leben – erhalten 20% Rabatt  
pro Person 240,-  
Paare 360,-

Der Verein VieL ist ein gemeinnütziger, überparteilicher Verein, der Workshops, Trainings, Vorträge und Treffen zu den verschiedensten Themen anbietet.

Gordon-Stammtisch: findet ab 4 TeilnehmerInnen einmal im Monat statt

Kosten: 15,- Euro pro Person  
10,- Euro für Mitglieder des Vereines VieL