



# workwhile

**workwhile** begleitet dich durch die neue Arbeitswelt. In diesem Audio-Training geht es darum, wie du Konflikte produktiv auflöst. Über 21 Sessions hinweg reflektierst du dein eigenes Konfliktverhalten und lernst, im Umgang mit anderen effektiv und achtsam zu kommunizieren.

SESSION #0

2:17 Min.

## Intro

Im Intro erfährst du, wie ein Audio-Training von Neue Narrative funktioniert..

SESSION #1

2:54 Min.

## Check-In

Der Check-in hilft dir dabei, ganz im Audio-Training anzukommen.

SESSION #2

6:50 Min.

## Erwartungen klären

In dieser Session klärst du, welche Ziele du mit diesem Training verfolgst. Was muss das Training leisten, damit es für dich ein voller Erfolg war?

SESSION #3

11:36 Min.

## Konflikttypen

In Session 3 erfährst du, welche unterschiedlichen Typen es im Umgang mit Konflikten gibt.

SESSION #4

5:04 Min.

## Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

In dieser Session lernst du die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation kennen.

SESSION #5

11:05 Min.

## Beobachtung vs. Bewertung

Was ist der Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung? Darum geht es in dieser Session.

SESSION #6

8:11 Min.

## Gefühlswelten

Um achtsam zu kommunizieren, ist es zentral, dass du deine Gefühle klar benennen kannst.

SESSION #7

11:12 Min.

## Pseudo-Gefühle

Inwiefern unterscheiden sich Pseudo-Gefühle von Gefühlen? Das erfährst du in Session 7.

SESSION #8

7:37 Min.

## Verantwortung übernehmen

In dieser Session widmen wir uns einer wichtigen Frage: Wer trägt die Verantwortung für unsere Gefühle?

SESSION #9

34:29 Min.

## Bedürfnis-Gläser

Hinter deinen Gefühlen stehen immer Bedürfnisse.  
Welche Bedürfnisse sind bei dir gerade (nicht) erfüllt?

SESSION #11

11:36 Min.

## Erfolgreiche Bitten

Wie stellst du Bitten so, dass du bekommst, was du brauchst?

SESSION #13

2:24 Min.

## Modi der gewaltfreien Kommunikation

In Session 13 lernst du die drei Modi der gewaltfreien Kommunikation kennen: Selbstaussdruck, Empathie und Selbstempathie.

SESSION #15

6:56 Min.

## Selbstempathie

In Session 15 lernst du, wie Selbstempathie dir dabei hilft, mit deinen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen.

SESSION #17

17:54 Min.

## Nein sagen

Vier Reflexionsschritte, die es dir leichter machen, Nein zu sagen.

SESSION #19

12:22 Min.

## Schönheit der Bedürfnisse

Achtsame Kommunikation bedeutet, die Schönheit deiner eigenen Bedürfnisse zu spüren. Darum geht es in Session 19.

SESSION #21

18:03 Min.

## Check-out

Der Check-out dient deiner Abschlussreflexion: Was hat sich für dich verändert? Hast du deine dir gesteckten Ziele erreicht?

SESSION #10

20:11 Min.

## Lieblingsstrategien

In Session 10 lernst du unterschiedliche Strategien kennen, um deine Bedürfnisse zu befriedigen.

SESSION #12

26:53 Min.

## Effektive Kommunikation

Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation im Praxisdurchlauf. (Und ganz wichtig: Jetzt bloß nicht komisch werden!)

SESSION #14

14:55 Min.

## Empathisches Zuhören

In dieser Session trainierst du unterschiedliche Formen des Zuhörens.

SESSION #16

12:09 Min.

## Bedürfnis-Reframing

„Ich entscheide mich zu ...“ statt „Ich muss ...“ - so gelangst du ins proaktive Mindset.

SESSION #18

13:45 Min.

## Ärgerprozess

In Session 18 lernst du einen Prozess kennen, der dir dabei hilft, Ärger und unangenehme Emotionen zu verarbeiten.

SESSION #20

15:31 Min.

## Bau dir eine Routine!

Fast geschafft! So übersetzt du die Inhalte dieses Trainings in Routinen, die in deinen Alltag passen.