

# Die Volkshochschule Essen informiert

---

## Verlaufsplan für den Bildungsurlauf

### "Praktische Grundlagen der personzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers"

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW

Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

**Dauer:** siehe Kursausschreibung

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

#### Zielgruppe:

Der Bildungsurlauf wendet sich an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie andere Interessierte, die ihre Kommunikationsfähigkeit weiterentwickeln und vertiefen, ihre Handlungskompetenz in schwierigen Konfliktsituationen nachhaltig verbessern und ein harmonisches Arbeitsklima fördern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

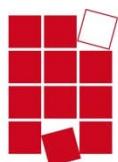
#### Lernziele:

Die Teilnehmenden kennen und verstehen das Modell sowie die humanistische Haltung der personzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers. Sie erweitern ihre Empathie- und Kommunikationsfähigkeit, erkennen und reflektieren eigene Glaubenssätze, Konflikt- und Bewertungsmuster. In praktischen Übungen wird wertschätzendes und klärendes Vorgehen trainiert. Gestärkt werden Fähigkeiten zu klarer Gesprächsführung, konstruktivem Dialog und einem tieferen Konfliktverständnis. Das fördert insgesamt die individuelle Persönlichkeitsentwicklung.

#### Ablaufplanung:

##### Block 1: Grundlagen und Haltung der Personzentrierten Theorie

- Carl Rogers: Menschenbild, Haltung und Kernprinzipien der Personzentrierten Theorie (PZT)
- Die Aktualisierungstendenz: Das innere Streben nach Entwicklung
- Selbstwahrnehmung schärfen: Eigene Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen erkennen
- Wahrnehmung vs. Interpretation – Wie wir die Welt sehen und deuten
- Einführung in die Bedingungen im Gesprächsprozess und die sechs Schritte der PZT
- Praxisübungen zur Selbstwahrnehmung und empathischen Kommunikation



Volkshochschule  
Essen

# Die Volkshochschule Essen informiert

---

## Block 2: Beziehungsgestaltung und empathische Kommunikation

- Der Beziehungsaufbau: Vertrauen und Verbindung fördern
- Psychologischer Kontakt: Das „Minimum an Beziehung“ als Basis echter Begegnung
- Die Beziehungstrias: Echtheit, Wertschätzung und Empathie
- Innere Haltung prüfen: (M)eine Art des Seins und Vertrauen in die Selbstverwirklichungstendenz
- Klarheit schaffen: Emotionen, Gefühle, Gedanken unterscheiden und ausdrücken
- Alltagstauglich bleiben: Non-Direktivität vs. Direktivität in der Praxis
- Übungen zu aktiver Empathie, Präsenz und Gesprächsführung

## Block 3 – Präsenz, Selbstexploration und Konfliktverständnis

- Im Hier-und-Jetzt ankommen: Das Klärungspotenzial eines Moments
- Themen und Inkongruenzen in Konfliktgesprächen erkennen
- Resonanz vs. Feedback: Unterschied und Bedeutung für die Gesprächsführung
- Selbstexploration fördern: Wie Menschen ihre eigenen Antworten finden
- Selbstkonzept, Selbstbild und tatsächliche Erfahrung
- Gesprächssituationen aus dem (Berufs-)Alltag und Reflexion eigener Kommunikationsmuster

## Block 4 – Vertiefung, Integration und persönliche Entwicklung

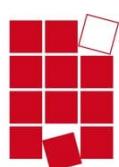
- Die Vergangenheit als Ressource: Biografische Prägungen, Konfliktmuster und Glaubenssätze
- Selbst-Wertschätzung fördern: Eigene Bewertungen und Glaubenssätze reflektieren
- Anliegen und Themen als Rahmenbedingungen für Gespräche setzen
- Handlungsziel und Veränderungsbereitschaft klären
- Anwendung und Vertiefung der sechs Bedingungen personzentrierter Gesprächsführung
- Integration des Gelernten, persönliche Erkenntnisse und Ausblick

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:

<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 12/2025

---



Volkshochschule  
Essen