

EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

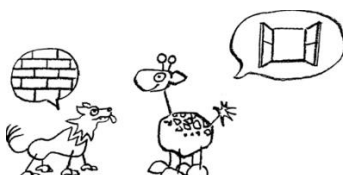
nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Eine Verständigungsweise, die Ihr Leben und das Ihrer Mitmenschen grundlegend bereichert, vertieft und verschönert

> WORTE KÖNNEN MAUERN SEIN – ODER FENSTER <

mit Linda Grace Rehsteiner

In Konflikten geht es oft um Missverständnisse, Gewinnen und Verlieren oder Recht haben wollen, Nicht selten spielen Zeitdruck und /oder eingeübte Abwehrmechanismen eine Rolle als alltägliche ...



... Formen sprachlicher Gewalt. Das kann kränken, freilich ohne, dass wir das beabsichtigen. Jedoch – im Augenblick und Eifer des Geschehens – fehlen uns meist Alternativen für zündende Ideen.

Hier setzt die >Gewaltfreie Kommunikation< nach Marshall Rosenberg ein und bietet eine praktische, einleuchtende und gut zu erlernende Alternative. In der Einführung wird – je nach Berufsfeld und Anwendungsgebieten der Teilnehmenden – das Augenmerk auf den bereichernden Umgang mit Freunden, Partnern, in Familie – Eltern mit Kindern, Schule & Schulpsychologischem Dienst, sowie anderen sozialen Institutionen und ganz allgemein unter Arbeitskolleg/Innen & mit Klienten gelegt.

Zur Frage, **was wir zur Gewaltfreiheit in unserem Umfeld beitragen können und was dem im Wege steht**, wird es während der drei Tage Gelegenheit genug geben, eigene Beobachtungen einzubringen und mit diesen viel zu üben. Wie kann ich meinen Ärger voll ausdrücken ohne zu verletzen? Welchen Zugang habe ich zu meinen Gefühlen, Werten und Bedürfnissen? Wie gehe ich damit um? Hindert mich etwas, eine direkte Bitte zu äußern? Gebe und empfangen Feedback, mit dem andere oder ich selbst konkret etwas anfangen können? Wie wirkt wertschätzende - selbst im Konflikt - aufrecht erhaltene Verbindung untereinander? Mit höflicher Sachlichkeit und scheinbarer Gelassenheit hat diese Verbindung wenig bis gar nichts gemein. Dafür ist sie umso deutlicher, klarer und **glaubwürdig**, weil authentisch und integer. Wir werden uns dessen gewahr, dass

Sprache Beziehung gestaltet – jeder gesprochene Satz drückt unsere Intention und Haltung aus

Die rosenbergsche Kommunikation (GfK) lenkt den Fokus auf Bedürfnisse/Werte, die wir Menschen **a l l e** gemeinsam haben, **unabhängig von Kultur, Alter, Herkunft und Geschlecht**. Sie zeigt uns einen Weg, wie wir mit Hilfe von vier Schritten in rein beobachtender, klarer und empathischer Haltung eine entsprechende Dialogfähigkeit entwickeln können. Befürchten Sie **k e i n e** neue Methode, von denen wir schon *genug* – und z.T. die Ohren *voll davon* haben! Was hier gebraucht wird, haben Sie so wie so schon in sich! Ob und wie Sie Ihre wahren Anliegen kommunizieren, merken Sie jedes Mal und unmittelbar (in Situations-Rollen) den Reaktionen des anderen Menschen – Ihres oder Ihrer Gesprächspartner/In an. Man darf gespannt sein.

Ort : bei Karin Hostettler Sandplatten 1 5044 Schlossrued 078 606 96 14 hostettler.karin@bluewin.ch

Datum/Zeit : **MI, 23. – FR, 25. November 2022** MI: 09:30 – 18:30 DO: 09:00 – 18:30 FR: 09:00 – 17:00

Kosten : 600 + 20.—CHF für umfangreiche Seminarunterlagen & Zertifikat; 20.—CHF für einfaches Buffet

Bitte mitbringen : Schreibblock, Stifte, bequeme Kleidung, Hausschuhe, (nach Absprache → persönliches Picknick)

Ich bin Coach in empathischer Kommunikation & GfK, Motivationstrainerin, Konfliktklärungs- und Friedensfachfrau [SöF HEKS] war Pflegemutter, arbeitete als Oberstufenlehrerin und in Stiftungen für Menschen mit einem Handicap. Seit 1987 erfreue ich mich einer Praxis für Mediation, TRAGER psychophysische Integration und Mentastics® und Cranio-Sacral-Arbeit. Weitere Passionen sind das Schreiben und Malen. Ab 2015 kamen hinzu: die Ausbildung zum »Gesundheit!Clown«®, das Studium der Soziokratie und ein intensives SEIN mit SenseXperience.

Linda Grace Rehsteiner www.lebendiger-sein.com +41 79 712 90 11 lindagrace.re@bluewin.ch