



ZWISCHEN
MENSCHLICHES
Christine Schmidt



Lebendige Kommunikation

ehrlich und einfühlsam

**Einführungsseminar
in die Gewaltfreie Kommunikation
nach M. B. Rosenberg**

Kennen Sie solche Worte bzw. Gedanken?

- „Mit dir kann man ja nicht reden.“
- „Auf dich ist einfach kein Verlass.“
- „Ich sollte nicht so egoistisch sein.“

Sehnen Sie sich danach

- wertschätzend miteinander umzugehen – in der Partnerschaft, in der Familie oder im Beruf?
- Konflikte ohne die typischen Vorwürfe und Schuldzuweisungen regeln zu können?
- in schwierigen Gesprächen wirklich gehört und ernst genommen zu werden?
- mit sich selbst einfühlsam und achtsam umzugehen und gut für sich zu sorgen ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

„Worte können Mauern sein oder Fenster.“

Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Weg aus Haltung und Sprache mit dem Ziel, aus trennenden Kommunikationsmustern auszusteigen und stattdessen eine einfühlsame und ehrliche Verbindung zu sich und zum Anderen aufzubauen.

Das Handwerkszeug der GFK (4 Schritte) hilft dabei, sich neu zu fokussieren und bewusst zu machen, was wir (1.) beobachten, (2.) fühlen und (3.) brauchen und worum wir (4.) bitten wollen, um unsere Lebensqualität zu verbessern. Die GFK fördert aufmerksames Zuhören, gegenseitigen Respekt und Einfühlung, und erzeugt dabei einen beiderseitigen Wunsch, von Herzen zu geben.

Nach dem Seminar werden Sie

- mehr Klarheit und Wertschätzung in Gespräche bringen
- alte Kommunikationsmuster schneller erkennen und aussteigen
- mutiger sein, Unangenehmes anzusprechen
- souveräner mit Kritik und Vorwürfen umgehen
- eigenen Ärger verwandeln können
- motiviert, bewegt und inspiriert sein

- **Zielsetzung und Hintergründe der GFK**
- **Die vier Schritte und wichtige Schlüsselunterscheidungen**
- **Aufrichtige Selbstmitteilung**
- **Die vier Wahlmöglichkeiten des Hörens**
- **Empathisches Zuhören**
- **Umgang mit Ärger**
- **Dankbarkeit**

Anhand von vielfältigen Alltagssituationen und eigenen Beispielen werden Grundlagen und Wirkungsweise der GFK anschaulich, mit praktischen Übungen und spielerischen Elementen vermittelt und erprobt.

Seminarzeiten:

Freitag von 9:30 bis 18:30 Uhr

Samstag von 9:00 bis 17:30 Uhr

Veranstaltungsort und weitere Informationen sowie die Anmeldemodalitäten finden Sie auf dem beiliegenden Anmeldeformular.

Weitere Angebote

- **Offene GFK-Übungsgruppe**
montags, ca. alle 3 – 4 Wochen
von 18:30 bis 20:30 Uhr in Amtzell
Termine auf Anfrage
- **Einzelunterstützung, Coaching**
bei persönlichen Problemen, wichtigen
Lebensfragen oder bei schwierigen
Gesprächs- bzw. Konfliktsituationen
- **Gesprächsbegleitung,
Konfliktvermittlung, Mediation**
u. a. auch für Paare, Familien

Literaturtipp:

„Gewaltfreie Kommunikation –
Eine Sprache des Lebens“
Marshall B. Rosenberg, Junfermann-Verlag

Weiterführende Links zur GFK:

www.gfk-allgaeu.de
www.gewaltfrei.de
www.gewaltfrei-muenchen.de
www.netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de
www.cnvc.org

Ihre Seminarleiterin

Christine Schmidt

Dipl.-Betriebswirtin (FH)
Wirtschaftsmediatorin (IHK)
Trainerin und Coach
Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin



Christine Schmidt
Am Eichholz 21
88239 Wangen-Haslach
Telefon: 07528 – 92 79 348
E-Mail: c.schmidt@zwischen-menschliches.de

www.zwischen-menschliches.de



ZWISCHEN
MENSCHLICHES
Christine Schmidt