

Gewaltfreie Kommunikation Intensiv I ->Lernen - Üben - Anwenden

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit - ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht“

Dr. Marshall B. Rosenberg

I. Gewaltfreie Kommunikation Intensiv I

2020 - ein außergewöhnliches Jahr. Ein neuartiges Virus kommt auf und verändert unser Leben. Menschen erkranken, Rechte werden eingeschränkt, Angst, Misstrauen und Schuldzuweisungen greifen um sich. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, einfühlsam und verbunden mit uns selbst und anderen zu bleiben, um fähig zu sein, Wege zur Lösung zu finden, mit denen alle mitgehen können.

Die Gewaltfreie Kommunikation steht für einen Prozess, der dazu dient, selbst unter herausfordernden Umständen miteinander in Kontakt zu bleiben.

Einerseits ist sie ein einfaches Werkzeug, das wir erlernen können und das uns dazu anregt, uns ehrlich und klar auszudrücken. So erweitern wir unsere Möglichkeiten, in Verbindung zu kommen oder zu bleiben.

Gleichzeitig ist die Gewaltfreie Kommunikation eine Grundhaltung des einfühlsamen Gebens und Empfangens aus dem Bewusstsein des EinsSeins heraus. Wir alle leben auf diesem Planeten, teilen dieselbe Luft, haben dieselben Bedürfnisse. Wir sind als menschliche soziale Wesen voneinander abhängig und miteinander verbunden. Wir können unsere Bedürfnisse letztlich nicht auf Kosten der Bedürfnisse anderer erfüllen. Stattdessen können wir uns selbst und anderen einfühlsame und respektvolle Aufmerksamkeit schenken.

In diesem Intensivkurs über drei Wochenenden können wir lernen :

- ☆ mit uns selbst und anderen in lebendigen Kontakt zu kommen und so Verständnis wachsen zu lassen
- ☆ unsere Beziehungen, sei es in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder in anderen Lebensbereichen befriedigender zu gestalten
- ☆ alte unbefriedigende Verhaltensmuster und Prägungen zu erkennen, zu wandeln und so
- ☆ mehr Freude in unser Leben zu bringen
- ☆ für uns selbst zu sorgen und Überforderung und burnout zu vermeiden
- ☆ mehr Eigenverantwortung zu leben
- ☆ einen anderen Umgang mit Wut und Ärger zu finden
- ☆ Konflikte so zu lösen, dass alle gewinnen

II. Die Trainer

Sabine Hager, Jg. 1959, Mutter von 2 erwachsenen Kindern, Juristin, Lebens - und Gesundheitsberaterin, Mediatorin, Coach, Begleiterin in Übergangssituationen.

Als mir die Gewaltfreie Kommunikation vor 20 Jahren begegnete, stellte sie einen konsequenten Schritt auf meinem Lebensweg dar. Sie erschien mir *der* Weg zu sein, der

mir die Möglichkeit eröffnete, den Wert der Gewaltfreiheit zu leben. Mein Leben veränderte sich. Seit 2004 bin ich vom CNVC Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Mein Schwerpunkt liegt in der inneren Arbeit, die zu Wandlung, Heilung und Veränderung führt.

Wolfgang Hager, Jg. 1956, Vater von 2 erwachsenen Kindern, Geschäftsführer eines Unternehmens, Mediator, Coach, Zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) seit 2004.

Als Unternehmer war es mir immer ein Anliegen, einen Führungsstil zu finden, mit dem sowohl die Vorgesetzten als auch die Mitarbeitenden eines Unternehmens zufrieden sind und der von Herzlichkeit und Ehrlichkeit geprägt ist. Die Gewaltfreie Kommunikation ist für mich der Weg geworden, meine Vision umzusetzen. Und zwar sowohl im beruflichen Bereich, im Umgang mit Mitarbeitern, Kunden und Lieferanten, als auch im privaten. So kann ich zum sozialen Wandel in der Welt beitragen.

III. Inhalte und Methoden

A. Inhalte

1. Empathie als Brücke zum anderen

- ☆ anderen empathisch zuhören
- ☆ Urteile, Kritik und Vorwürfe in Gefühle und Bedürfnisse übersetzen
- ☆ Umgang mit einem „Nein“

2. Selbstempathie und Ehrlichkeit als Schlüssel zu kraftvollem Selbstaussdruck I

- ☆ mir selbst einfühlsam zuhören
- ☆ Umgang mit „Fehlern“ - aus „Fehlern“ lernen
- ☆ Freude

3. Persönliche Entwicklung - Versöhnung mit sich selbst und anderen

- ☆ Selbstverantwortung
- ☆ den Reichtum in Wut und Ärger entdecken
- ☆ Wut - und Ärgerreaktionen in selbst gewählte Energie verwandeln

B. Methoden

Wir arbeiten teilnehmer- und prozessorientiert. Phasen des theoretischen Inputs wechseln mit Kleingruppenarbeit, Rollenspielen zu Ihren Anliegen, bei Bedarf intensiver Einzelarbeit, sowie angeleiteten Übungen ab.

IV. Termine

Modul 1 **28.05. – 30.05 2021**

Modul 2 **02.07. – 04.07.2021**

Modul 1 **20.08. – 22.08..2021**

VI. Teilnahmevoraussetzungen

Wir wünschen uns, dass Sie ein Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation

belegt haben, in dem Sie die theoretischen Hintergründe ebenso gelernt haben, wie die Gewaltfreie Kommunikation durch praktische Übungen erfahren haben. so können wir direkt mit dem Thema Empathie in Theorie und Praxis starten, ohne zunächst die Grundlagen zu legen.

Wir wünschen uns von Teilnehmern eine stabile emotionale Verfassung, normale psychische Belastungsfähigkeit und die Offenheit, sich ehrlich und tiefgehend mit sich und anderen auseinanderzusetzen.

VIII. TeilnehmerInnenzahl

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 beschränkt. Bei mehr als 12 Anmeldungen entscheidet die Reihenfolge der verbindlichen Anmeldung.

Der Anmeldeschluss ist der Freitag, 30.04.2021

IX. Weiterführung

Gewaltfreie Kommunikation Intensiv I ->Lernen - Üben - Anwenden kann im nächsten Jahr eine Fortsetzung in *Gewaltfreie Kommunikation Intensiv II ->Lernen - Üben - Anwenden* finden.