



Raus aus alten Schuhen!

**Einführungsseminar
in die „Gewaltfreie Kommunikation“
(nach Marshall B. Rosenberg)**

am 15. + 16. November 2013 in Wien

Freitag	15. November 2013	15.00 - 20.00 Uhr
Samstag	16. November 2013	09.30 – 17.00 Uhr

Investition € 195.—

Ort Lehargasse 3a/9 1060 Wien (2. Stock)

Kursleitung Peter Signer, Wien

Anmeldung per e-mail oder telefonisch

Gefühle und Bedürfnisse neu ausdrücken! Sprachgewohnheiten verändern!

Weniger Ärger und Konflikte im Leben!

Die neuesten neurobiologischen Forschungen zeigen klar, dass der Mensch von seiner Natur her auf Kooperation und nicht auf Konflikt ausgerichtet ist. Das scheint aber auf den ersten Blick nicht immer so zu sein. Wir wollen in der Regel vor allem, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Dies ist auch richtig und gut so, denn was immer Menschen tun, tun sie eben, um sich ein Bedürfnis zu erfüllen.

Wenn wir dann aber bestimmte Handlungen unternehmen oder Strategien entwickeln, damit unsere Bedürfnisse befriedigt werden, greifen wir damit oft, beabsichtigt oder unbeabsichtigt, in das Leben anderer Menschen ein. Möglicherweise verletzen oder kränken wir sie mit dem, was wir tun oder sagen.

Dies führt oft zu Konflikten, weil andere nicht verstehen, warum wir tun, was wir nun mal tun – oder umgekehrt - dass wir nicht nachvollziehen können, warum andere so reden oder so handeln! Jedoch, ist dieses Streben nach Bedürfniserfüllung für Menschen oft überlebenswichtig und es dient dazu, dass sich Menschen wohl fühlen und dass es ihnen gut geht.

Der Mensch ist aber nicht nur ein einzelnes Individuum, das sich seine Bedürfnisse immer und überall sofort erfüllen kann. Menschen leben und wirken in sozialen Gemeinschaften. Wenn ich mit meinem Tun regelmäßig die Lebensqualität anderer Menschen beeinträchtige, werden sich diese zur Wehr setzen und wir haben uns, oft schneller als uns lieb ist, handfeste Konflikte eingehandelt.

Wie kommen wir nun dazu, zu unseren Bedürfnissen zu stehen, diese einzufordern und gleichzeitig darauf zu schauen, was andere brauchen - uns also sozial und kooperativ zu verhalten?

Die Haltung der „**Gewaltfreien Kommunikation**“ macht ein Angebot, einmal etwas anderes auszuprobieren, eingeschliffene Gewohnheiten und Prägungen zu verändern.

In diesem Seminar erarbeiten wir zusammen Wege und Möglichkeiten, die uns im Zusammenleben mit anderen Menschen, in der Familie, im Beruf helfen, weniger in Konfliktsituationen zu geraten. Wir gehen den Weg vom Konflikt in die Kooperation.