



Eine Sprache des Herzens

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg Einführungsseminar

Dr.ⁱⁿ CHRISTINE GOLLATZ,
Kommunikationstrainerin, Systemische Coachin

Wer kennt nicht den Schmerz und Energieverlust den ungelöste Konflikte bewirken können, und die Erleichterung, wenn ein Streit beigelegt ist? Sowohl beim Entstehen, wie auch Lösen und Vermeiden von Konflikten spielt Sprache eine entscheidende Rolle. Rosenbergs Gewaltfreie Kommunikation unterstützt uns einerseits dabei, mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen und schult andererseits unsere Fähigkeit, einander wirklich zu hören.

Schrittweise gelingt es uns:

- mit unseren Bedürfnissen vertraut zu werden;
- so miteinander zu reden, dass wir eine Chance haben, gehört zu werden;
- Konflikte zu lösen, ohne unsere Anliegen aufzugeben, noch unsere Beziehungen aufs Spiel zu setzen;
- Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen, sondern mitfühlend herauszuhören, welche Bedürfnisse sich dahinter verbergen.

Inhalte:

Haltung in der Gewaltfreien Kommunikation

Methode der GFK: das **4 Schrittemodell** (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte)

3 Spielarten des 4 Schrittemodells:

Selbstempathie:

mir bewusst machen: worauf ich reagiere, was ich fühle, was ich brauche und worum ich bitte

Aufrichtigkeit:

wertschätzend ausdrücken: worauf ich reagiere, was ich fühle, was ich brauche und worum ich bitte.

Empathie:

sich einfühlen worauf eine andere Person reagieren könnte, wenn diese z.B. mit Schweigen, Vorwürfen, Beschimpfungen, Forderungen oder Drohungen daher kommt? Was sie fühlen und brauchen könnte? Worum sie vielleicht bitten möchte?

4 Ohrenmodell: Bewusstsein schaffen für die eigenen Reaktionsmuster, üben von Selbstempathie und Empathie in herausfordernden Situationen.

Methode:

Impulsvorträge, Üben des Gehörten an theoretischen Beispielen, Üben an eigenen, mitgebrachten Konflikten (Giraffentheater, Tanzparkett, Giraffenpoker, Rollenspiele, etc.), Übungen die Körperwahrnehmung, Konzentration u. Verbindung fördern.

Dauer: 2 Tage: 1. Tag von 10 bis 18h, 2. Tag von 10 bis 17h

Preis: Euro 240

Buchempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation“ v. Marshall Rosenberg, Junfermann