

# Mittendrin im Leben

Mit der Gewaltfreien Kommunikation zu Lebensqualität und Erfolg in der Beziehung zu uns selbst und anderen

Mittendrin im Leben... wird's manchmal eng in Konflikt- und Beziehungssituationen. Wir trennen, vergleichen, urteilen und analysieren.

Mittendrin im Leben... haben wir immer auch die Wahl, ob wir Worte wählen, die verbinden, versöhnen und anregen.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg zeigt uns einen Weg, der diese Wahl ermöglicht. Sie unterstützt uns in der Klarheit darüber, was wir fühlen und brauchen - und motiviert uns zu einem Miteinander, bei dem die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden

## GFK fördert

- klare Verständigung und Selbstreflexion
- Selbstverantwortung und offene Begegnungen
- verstehen und verstanden werden
- nachhaltige Konfliktklärungen
- einen respektvollen Umgang (mit sich selbst, unter Kollegen, Partnern, Schülern, Lehrern etc.)

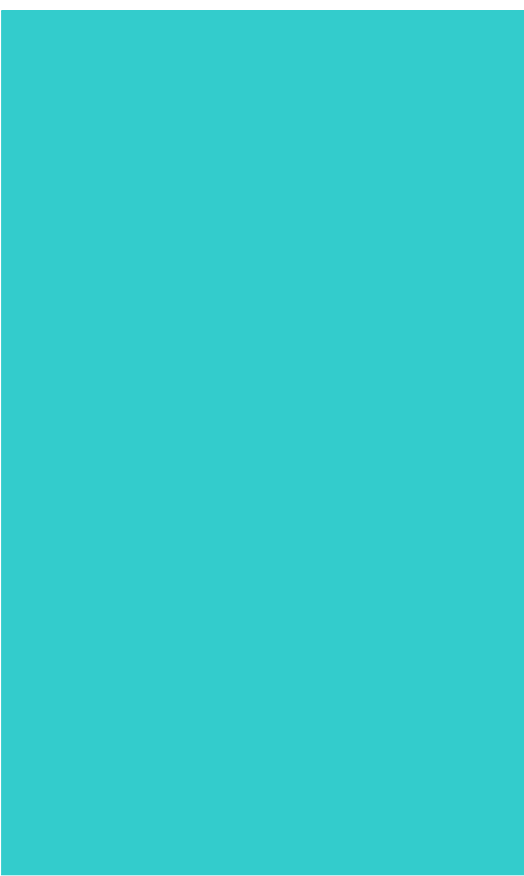
## Das Vier-Schritte-Modell der GFK

- beobachten statt interpretieren
- Gefühle erspüren und benennen
- Bedürfnisse kennen und ausdrücken
- bitten statt fordern

Das Seminar besteht aus theoretischen Inputs, Üben anhand des 4-Schritte-Modells, Körper- und Wahrnehmungsübungen. Dabei steht jenen Themen, die bei den TeilnehmerInnen individuell lebendig sind, ein großzügiger zeitlicher Rahmen zur Verfügung.

Seminarleitung: Andrea Scheuringer und Andrea Haneder  
Termin: **26. bis 27. August 2016**, Sa/So jeweils 9-17 Uhr  
Ort: Praxis am Fluss, Flussgasse 3, 4040 Linz-Urfahr  
Beitrag: € 250,00

Anmeldung:  
**andreascheuringer@gmail.com**  
**0043(0)660/48 78 634**  
**www.freie-praxis.at**  
oder



[andrea.haneder@gmx.at](mailto:andrea.haneder@gmx.at)  
0043(0)660/16 56 525

[www.andreahaneder.at](http://www.andreahaneder.at)