

## Das größte Herz

aller Landtiere der Erde hat die Giraffe

Die Giraffe ist in der Lage zu sagen was sie fühlt und was sie braucht – jedoch ohne andere oder sich dafür zu beschuldigen. Sie kann Bitten formulieren, in denen ihre Gefühle und Bedürfnisse mitgeteilt werden und anhand derer die andere Person leicht erkennen kann, um was es ihr geht. Grundlage des Miteinanders in der Welt der Giraffen ist die Freiwilligkeit: Denn nur wenn Menschen etwas freiwillig füreinander tun, geschieht dies mit Freude und größtmöglicher Motivation. Die Giraffe ist in der Lage zu erkennen, wie sich andere fühlen und was sie brauchen, auch wenn sie gewaltvolle Worte verwenden.

Die Grundhaltung der Giraffe ist Wertschätzung und Respekt, denn sie sieht in jedem Menschen die Potenziale und den Wunsch, natürliche Bedürfnisse zu erfüllen.

Auch sich selbst gegenüber begegnet sie mit Achtung und Mitgefühl.

Die Giraffe ist das Symboltier der „Gewaltfreien Kommunikation“, weil sie das größte Herz aller Landtiere hat. Die *Gewaltfreie Kommunikation* ist eine Sprache des Herzens.

Aus: Das große Herz der Giraffe

## Verstehe deinen Nächsten wie dich selbst

**Basis-Seminar zur „Sprache des Herzens“  
„Gewaltfreie Kommunikation“**

Mag. Christian Zettl & Barbara Pototschnig, MSc



Foto: Luca Galuzzi

**Samstag, 2. April 2016**

**Bildungszentrum St. Bernhard – Wiener Neustadt**

**9 bis 18 Uhr**

**Bildungszentrum  
St. Bernhard**

[www.st-bernhard.at](http://www.st-bernhard.at)

**GfK facettenreich**

Barbara & Christian

# Verstehe deinen Nächsten wie dich selbst

## Basis-Seminar zur „Sprache des Herzens“

Wir wünschen uns echte Verbindung zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen – wir wollen verstanden werden und verstehen. In unserem Alltag erleben wir jedoch immer wieder, wie schnell „falsche Worte“ Ärger, Unverständnis und Verletzung hervorrufen. Dabei wäre die Balance zwischen Geben und Nehmen so kraftpendend.

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg zeigt Wege auf, wie es im Alltag und in Konfliktsituationen gelingen kann, liebevoller, einfühlsamer und bewusster mit uns selbst, unserer Sprache und mit unseren Nächsten umzugehen. Im Seminar üben Sie, eine gute Verbindung zu sich selbst und zum anderen herzustellen und eine Sprache für Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu finden. Der Tag stärkt Sie darin, Beziehungen so zu gestalten, dass sie von spiritueller Tiefe, Aufrichtigkeit und Verständnis geprägt sind.

### Inhalte:

- Spiritualität und Menschenbild der „Gewaltfreien Kommunikation“
- Einfühlen in mich selbst: Was ist lebendig in mir, was ist mir wertvoll
- Die vier Elemente der „Sprache des Herzens“ üben:
  - beobachten, statt zu interpretieren und zu bewerten
  - echte Gefühle an sich selbst und am anderen erkennen und mitteilen
  - Bedürfnisse wahrnehmen und zum Ausdruck bringen
  - Anliegen klar als Bitte und nicht als Forderung formulieren
- Konflikte in Familie und Beruf – Wie löse ich sie ohne zu verletzen?
- Kraftgebende Übungen gegen Alltagsstress

### Arbeitsweisen:

Fachliche Inputs  
Einzel-, Paar- & Gruppenarbeiten  
Körperübungen

**„90 % unseres Leidens entsteht durch unsere Interpretationen“**

Marshall B. Rosenberg

### Die Referenten:

**Mag. Christian Zettl**  
Pastoralassistent  
diplomierter Erwachsenenbildner  
Kommunikationstrainer nach M. Rosenberg



**Barbara Pototschnig, MSc**  
psychologische Beraterin, Coachess, Mutter  
freie Journalistin  
Kommunikationstrainerin nach M. Rosenberg



**Basis-Seminar: Samstag, 2. April 2016 | 9 bis 18 Uhr**  
**Bildungszentrum St. Bernhard | Domplatz 1 | Wiener Neustadt**

**Kosten: € 97,- / € 92,- mit St.-Bernhard-Card**

**Anmeldung:** bis spätestens 30. März unter 02622/29 131  
oder [st.bernhard@edw.or.at](mailto:st.bernhard@edw.or.at)

**Übungsabende:** Zum Vertiefen der „Gewaltfreien Kommunikation“  
folgen Übungsabende am **Donnerstag, 14. April**, und  
am **Mittwoch, 27. April**, sowie am **Donnerstag, 12. Mai**,  
und am **Mittwoch, 25. Mai 2016**, von jeweils **18 bis 21 Uhr**.  
Diese können einzeln oder gemeinsam gebucht werden  
(einzeln zu jeweils 25,- Euro oder im Paket zu 80,- Euro).