



## Einführungskurs

### „Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache des Lebens“

nach Marshall Rosenberg

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Julia Stöggel

„Natürlich spielt es eine Rolle, was wir sagen und auch wie wir es sagen,  
aber noch viel wesentlicher ist,  
warum wir es sagen und was wir eigentlich damit meinen!“

Maria Hechenberger

Mit diesem Einführungskurs möchte ich einen Einblick in die Haltung der "Gewaltfreien Kommunikation" und deren Methoden geben, die sich weltweit als sehr hilfreich, unterstützend und befreiend erwiesen haben. Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) gelingt es uns, ein Bewusstsein in unsere Sprache zu bringen, um ungewollte Verhaltensweisen und Reaktionen aufzudecken, sie zu hinterfragen und neu zu gestalten. Wir lernen zu sagen was uns bewegt, ohne zu beschuldigen. Wir lernen zu hören, was die andere Person meint, ohne uns rechtfertigen oder verteidigen zu müssen. Wir lernen Bitten zu formulieren, die uns hier und jetzt ermöglichen den nächsten Schritt zu tun, ohne zu fordern und zu manipulieren.

Wir lernen achtsam zu kommunizieren, ein Stück mehr Authentizität zu gewinnen und unsere Empathiefähigkeit zu erweitern. Mit Humor, Achtsamkeit und dem Werkzeug der Gewaltfreien Kommunikation werden wir Praxisbeispiele bearbeiten und Gespräche in Konfliktsituationen anhand von z.B. Rollenspielen ausprobieren.

**Gruppengröße:** max. 12 Teilnehmer

**Finanzieller Ausgleich:** zwischen 150 und 180 Euro (je nach innerer Bereitschaft und Möglichkeit)

**Kontakt:** Mag.<sup>a</sup> Julia Stöggel

Tel.: 0664/ 14 18 612

E-Mail.: [julia.stoeggel@elsnet.at](mailto:julia.stoeggel@elsnet.at)

**Termine:** 15. und 16. Oktober 2016

Samstag von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr; Sonntag von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Ort:** Mind-Body-Health Zentrum, Lotte-Lehmann Promenade 1, 5026 Salzburg (Aigen)  
[www.mindbodyhealth.at](http://www.mindbodyhealth.at)

#### Zu meiner Person:

- verheiratet mit Thomas, drei Kinder (Laura 2008, Finn 2010, Nora 2012)
- Studium der Sport- und Bewegungswissenschaften
- Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Gesundheit & Fitness
- Trainerin im Netzwerk gewaltfrei-austria
- seit 2014 im Zertifizierungsprozess zur Internationalen Trainerin beim Center of Nonviolent Communication

Mitglied im Netzwerk  gewaltfreie  
KOMMUNIKATION  
AUSTRIA

