

In den 5 Wochen erkunden wir:

- unsere **INTENTION**: ...die 4 Schlüssel in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- **INSPIRATIONEN**, die uns in der alltäglichen Kommunikation begegnen: ... wie wir mit einem „Nein“ umgehen können ... was wir tun können, wenn wir uns ärgern ... was Scham ist und worauf sie uns hinweist ... was wir tun können anstatt zu strafen oder zu loben ... wie wir schlechtem Gewissen begegnen können
- unsere **INTUITION**: ... indem wir Dankbarkeit kultivieren ... (selbst-)empathisch Hören
- wie wir unsere **INTEGRITÄT** stärken können: ... indem wir Verantwortung in unserer Kommunikation übernehmen ... & uns unseren eigenen Inspirations-Satz kreieren