

Jenseits von

Richtig und Falsch

liegt ein Ort

dort treffen wir uns

**Für nähere Informationen stehe ich  
gerne zur Verfügung :**



Silvia Klose  
Möserstr 14.  
49565 Bramsche  
Tel.: 05468/1827  
silviaklose@gmx.de  
www.jetzt-gewaltfrei-osnabrück.de

Mediatorin  
nach den Standards des  
Bundesverbandes für Mediation  
([www.bmev.de](http://www.bmev.de))

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation  
nach Dr. Marshall B. Rosenberg

## **Einführungs Seminar**



## **Gewaltfreie Kommunikation**

nach Dr.  
**M. B. Rosenberg**

## **Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ....**

wurde in den 70-er Jahren entwickelt, von dem amerikanischen Psychologen Dr. M.B. Rosenberg und gehört inzwischen zu den weltweit am häufigsten angewandten Konfliktlösungsstrategien.

Eine **Schlüsselrolle** haben dabei die **Bedürfnisse**, die alle Menschen teilen – wie Nahrung, Schutz. Um wieder ein Bewusstsein für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und die der anderen zu entwickeln, dienen **die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation**.

Als Erstes werden die Schritte für uns selbst angewandt (**Selbsteinfühlung**). Verlangsamung, Zeit und Aufmerksamkeit für mich nehmen und herausfinden – wie geht es mir und was will ich wirklich.

Als Nächstes geht es darum den Anderen zu verstehen (**Einfühlung**), Kritik und Bewertungen zu übersetzen, in die darunter liegenden Gefühle und Bedürfnisse. Das erleichtert die Verbindung und Offenheit entsteht zwischen den Gesprächspartnern. Lösungen, die für alle passen können gefunden werden.

### **Geht es Ihnen auch manchmal so,**

- dass Sie gerne ehrlich ihre Meinung sagen möchten, aber nicht die passenden Worte finden, um den Anderen nicht damit zu verletzen?

- dass Sie sich mehr Verständnis und Achtsamkeit in ihren Beziehungen wünschen?

Wünschen Sie sich eine Welt, in der es nicht darum geht, wer Schuld hat, sondern darum, dass Verständnis füreinander entsteht?

**In diesem Seminar geht es darum, die Methode der Gewaltfreien Kommunikation und die dahinter stehende Haltung kennen zu lernen und an eigenen Konflikten und Schwierigkeiten zu erproben.**

**Durch vielseitige Übungen, z.B. Partner und Gruppenübungen, Rollenspiele und auch Bewegung erhalten sie einen Einblick in die Methode und machen neue Erfahrungen.**

**Termin siehe Homepage**

**In der Naturheilpraxis Gericke Baar  
Bramscher Allee 10  
49565 Bramsche**

Durch die Art, wie wir miteinander umgehen, entstehen oft Missverständnisse oder auch gegenseitige Verletzungen. Die GfK hilft uns, unsere natürliche Fähigkeit, mit uns selbst und anderen respektvoll und wertschätzend umzugehen, wieder zu finden und neu zu entdecken.

### **Die Gewaltfreie Kommunikation bietet:**

Anregung:

- neue Wege im Umgang miteinander, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen
- einen respektvollen Umgang auch in angespannten Situationen zu wahren

Klarheit:

- über Ursachen und Zusammenhänge von Konflikten oder schwierige Situationen, die ihr Leben belasten

Verständnis:

- für die eigene Gefühlslage und die eigenen Anliegen und Grenzen
- für die Gefühle und Anliegen der anderen Personen

Wirksamkeit:

- neue Handlungsoptionen
- Sie finden eine klare Ausdrucksweise für ihre eigenen Anliegen, die bei Anderen keinen Widerstand auslöst.