

Verbindung, die von Herzen kommt

Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg mit dem "GFK-Tanzparkett"

Mit Marijana Gršak und Johannes Henn

Vertrauen und Verbindung zu uns selbst und zu anderen brauchen wir, um zufrieden und im Einklang mit unseren Werten zu leben. Dabei ist eine Kommunikation hilfreich, die zugleich selbstbehauptend und verbindend ist. Die GFK bietet dazu vier Schritte als Weg an, der uns darin unterstützt, innere Klarheit zu finden und in Verbindung zu kommen.

In diesem Seminar lernst Du die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennen, d.h. Dich auszudrücken, ohne andere zu beschuldigen oder zu bewerten. Du lernst die Elemente der GFK als Methode und Haltung einer aufrichtigen Verständigung kennen.

Du übst empathisches Zuhören als Weg zur Selbst-Klärung und um sowohl die eigenen als auch die Anliegen des Gegenübers wahrzunehmen.

Du wirst Dir hinderlicher Denk- und Verhaltensmuster in Konflikten mehr bewusst. Anstelle von gewohnheitsmäßigen und automatischen Reaktionen lernst Du, wie Du mit Hilfe der GFK-Klärungsprozesse entschleunigen und deeskalieren kannst.



Inhalte und Methoden

Die Lerninhalte werden erläutert und anschließend in Übungen praktisch erprobt. Wir erkunden erlebnisorientiert die vier Elemente der GFK: Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden, Gefühle ohne Interpretationen wahrnehmen, die darunter liegenden Bedürfnisse erkennen und konkrete Bitten (Handlungen) frei von Forderungen formulieren. Mit dem von den GFK-Trainerinnen Bridget Belgrave und Gina Lawrie entwickelten "Tanzparkett", auf dem die Schritte räumlich und körperlich erfahrbar werden, lernst Du anhand von Situationen, die Du möglichst aus Deinem Alltag wählst, die drei Prozesse der GFK kennen und anwenden: Selbstklärung, authentischer Selbstaussdruck und empathisches Zuhören.

Dieses Seminar eignet sich als Grundlage für die GFK-Ausbildung.

Zeiten und Konditionen

Vom 16. bis 18. Okt. 2015

im Lebensgarten Steyerberg

Beginn am Fr. 11 Uhr, Ende am So. 14 Uhr

Teilnahme-Beitrag: 220 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung