



Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

mit
Friedemann Barthels und **Bernd Respondek-Osterloff**
im **Strandhaus Ahr**
2./3. März 2024

**„In jedem Augenblick haben wir das Potenzial, dem Leben zu dienen
oder Leben zu zerstören!“** Marshall Rosenberg

Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die

- nach Wegen suchen, in einer Welt von Ärger und Gewalt eine Sprache der Partnerschaft und der Verständigung zu sprechen
- daran glauben, dass sie mit anderen zusammenleben und gleichzeitig sie selbst bleiben können
- sich in der Kunst üben möchten, das auszudrücken, was in ihrem Herzen lebendig ist
- die lieber glücklich sind, als Recht zu bekommen
- die sich für die Entstehung und Ausbreitung sozialer Organisationen und Institutionen stark machen, die dem Leben dienen

Worum geht es?

Marshall Rosenbergs Methode kann in allen Lebensbereichen eingesetzt werden. Sie unterstützt einerseits darin, uns selbst und unser Gegenüber besser zu verstehen. Andererseits weist sie einen Weg, unsere Anliegen so auszudrücken, dass sie mit größerer Wahrscheinlichkeit erfüllt werden.

Im Alltag sind wir oft nicht im Kontakt mit unseren Bedürfnissen. Die gewaltfreie Kommunikation hilft, die eigenen und die Bedürfnisse unseres Gegenübers besser zu erkennen und Möglichkeiten für die Erfüllung beider Bedürfnisse zu entdecken.

Damit laden wir mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Frieden in unser Leben ein. Die GfK ist besonders hilfreich bei der Vermittlung in Konflikten

Was geschieht?

Das Seminar führt in das Konzept der gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg ein.

Die vier Schritte der GfK werden den Teilnehmer*innen vorgestellt und reflektiert. Im Anschluss werden die Schritte in Kleingruppen anhand persönlicher Erfahrungen geübt.

Es besteht die Möglichkeit, aktuelle eigene Konflikte zu bearbeiten.

Die gewaltfreie Kommunikation wollen wir erlebbar machen.



Die Trainer



Friedemann Barthels
Gartenarchitekt, Paar- und Kommunikationstrainer

„Die Gewaltfreie Kommunikation hilft mir seit vielen Jahren bei der achtsamen Interaktion in Beruf, Ehrenamt und Familie (3 erwachsene Kinder, 2 Enkel) besonders auch in der Partnerschaft. Freudvolles Lernen über Verstand UND Körper ist die Qualität, die ich aus meinem Erfahrungsfeld mitbringe.“

Selbständiger Unternehmer seit 24 Jahren,
Ausbildung in GfK am Zentrum Gewaltfreie Kommunikation in Steyerberg, Seminarleiter GfK für Paare und Einzelpersonen (GfK und Tanz) im Tanzpunkt Gommern gemeinsam mit der langjährigen Partnerin Antje Barthels

www.atelier-barthels.de

Bernd Respondek-Osterloff
Mediator, Kommunikationstrainer und Organisationsberater

Bernd Respondek-Osterloff ist Mathematiker und blickt auf vielfältige Erfahrungen in der Begleitung von Veränderungsprozessen in der Industrie Organisationen zurück.

Er ist ausgebildeter Mediator der Schule für Verständigung und Mediation in Steyerberg und Trainer des Zentrums Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V.

„Mir liegt die freudvolle, erfüllende Zusammenarbeit von Menschen am Herzen. Deshalb arbeite ich als Trainer und Mediator gerne im beruflichen Umfeld“. Als Ehemann und Vater von drei Kindern und Großvater von sechs Enkelkindern kann ich täglich die Gewaltfreie Kommunikation üben“.

Bernd.Respondek@osterloff.com



Zeiten und Kosten

Samstag, den 02.03.2024 von 09:00 – 18:30 Uhr und
Mittwoch, den 03.03.2023 von 09:00 - 16:00 Uhr

Die Kursgebühr beträgt 150 € zuzüglich Unterkunft und Verpflegung nach Absprache

Anmeldung und Info

Strandhaus Ahr
Ahrstraße. 2
46562 Voerde

Mobil: 0049-17665612410
donnerstags bis samstags von 12– 19 Uhr
e-mail: strandhausahr@t-online.de
Web: www.strandhausahr.de

