

Gewaltfreie Kommunikation

Die Art und Weise unserer Kommunikation trägt dazu bei, wie wir das Verhältnis zu unseren Mitmenschen gestalten.

Die von Marshall B. Rosenberg entwickelte gewaltfreie Kommunikation ermöglicht uns, einen neuen Weg im (sprachlichen) Umgang miteinander zu gehen und so das Potential für Enttäuschungen, Ärger und Streit zu vermeiden, zumindest jedoch zu verringern.

Es wird aufgezeigt, inwiefern unsere alltägliche Kommunikation meist nicht „gewaltfrei“ ist:

Durch eingeschliffene Verhaltensmuster enthält unser sprachlicher Ausdruck vielfach verdeckte Schuldzuweisungen, Verurteilungen und dergleichen mehr, die dazu führen, dass auch ein Zuhören nur noch selektiv und nicht mehr wirklich offen und vorurteilsfrei möglich ist.

Durch Anwendung der gewaltfreien Kommunikation gelingt es, uns respektvoll miteinander auszutauschen, Empathie für die Situation des Gegenübers zu entwickeln und unsere eigenen Bedürfnisse aufrichtig auszudrücken; unabdingbare Voraussetzungen um Konflikten wirksam vorzubeugen.

An diesem Abend üben wir uns anhand von Beispielen aus unserem Alltag in „gewaltfreier Kommunikation“. In kleinen Szenen (Rollenspielen) aus unserem täglichen Leben erkennen wir unsere Verhaltensmuster und lernen, diese mit Hilfe der gfk aufzubrechen. Indem wir trainieren, unsere Bedürfnisse klar zu formulieren und auszusprechen, werden wir zu einem besseren Miteinander befähigt. Es gelingt uns in Zukunft mit Konflikten konstruktiver umzugehen oder diese erst gar nicht zur Entstehung gelangen zu lassen.

Referentin: Sigrid Schmidt- Hasenbusch

Termine: 27.03.2012 (Kursnr.: VGE)

Zeit: 19 -20.30 Uhr

Kosten: 12,-€

MUTABOR- Akademie
Asbacherstr.33, 53783 Eitorf
Informationen unter: 02243 847 818 – 15
info@mutabor-akademie.de