

"Lebendig kommunizieren mit der GfK" - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

„Wenn wir die Bedürfnisse verstehen, die unser eigenes und das Verhalten anderer motivieren, haben wir keine Feinde.“ (Marshall B. Rosenberg)

In dieser Bildungswoche laden wir die Teilnehmenden dazu ein, Haltung und Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GfK) kennenzulernen und dabei das eigene Kommunikations- und Konfliktverhalten zu erforschen und weiterzuentwickeln. Theoretische Inputs und integrierte praktische Anleitungen ermöglichen es dabei, vielfältige Erfahrungen zu machen und konkret und alltagsnah zu üben.

Die Praxis der Gewaltfreien Kommunikation unterstützt uns dabei, was uns wichtig ist so auszudrücken, dass Verbindung zu unserem Gegenüber hergestellt wird und lebendig bleibt. Im Kontakt mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen beginnen wir so, wertschätzender und authentischer zu kommunizieren und unsere Beziehungen immer bewusster und mitfühlender zu leben. Auf diesem Wege erweitern wir unsere Kompetenz, in Konflikten aufrichtig und umsichtig zu handeln und entdecken mehr und mehr, wie wir selbst dazu beitragen können, unseren Alltag und unser Miteinander freudvoller zu gestalten.

"Die schönere Welt, von der unser Herz weiß, ist möglich." (Charles Eisenstein)

Der Kurs richtet sich an Menschen, die bisher wenige oder keine Vorerfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation gemacht haben und auch an Geübte, die ihre Erfahrungen auffrischen oder vertiefen möchten.

Kursleitung:

Mandy Lüdeking, Mediatorin und GfK-Trainerin

Thomas Streipert, Mediator und GfK-Trainer, www.thomasstreipert.de

[Zur Anmeldung bei der EEB-Niedersachsen](#)