



**Einführung in die Gewaltfreie  
Kommunikation nach Rosenberg**



# Präsenz • Aufrichtigkeit Empathie • Wertschätzung Selbstverantwortung • Beziehung

*„Willst Du Recht haben...“*

Auseinandersetzungen jeglicher Art sind immer wieder ein Dauerthema, sei es im beruflichen oder privaten Alltag. Es kostet Zeit, Kraft und Nerven, insbesondere in Konflikten und Stresssituationen, empathisch auf andere zu reagieren. Gerne möchten wir aufrichtig sagen, was uns nicht passt, aber irgendwie haben wir nicht gelernt uns entsprechend auszudrücken.

Stattdessen verschwenden wir viel Kraft, um andere von unserer Meinung zu überzeugen. Die Gewaltfreie Kommunikation vermittelt mit dem Modell der 4-Schritte eine Form von Sprache, die es uns ermöglicht eine Haltung einzunehmen, die von gegenseitiger Wertschätzung geprägt ist. Plötzlich wird es möglich, wieder rücksichtsvoll miteinander umzugehen und in Harmonie mit uns und unseren Mitmenschen zu leben. Eine Sprache, die den anderen oder die andere nicht bewertet oder verurteilt und dennoch offen und ehrlich unsere Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck bringt, ermöglicht einen konstruktiven Umgang mit unterschiedlichen Ansichten und Zielen und trägt zu unserem Wohlbefinden bei.

*... oder glücklich sein?“*

## **Inhalt**

In diesem Workshop lernen Sie Alternativen kennen, wie Sie aus alten Gesprächsmustern aussteigen und die eigentlichen Gefühle und Bedürfnisse hinter Vorwürfen und Angriffen heraushören können.

## **Sie erhalten einen Einblick wie es möglich ist...**

- sich anderen gegenüber aufrichtig mitzuteilen ohne verletzend zu sein
- souveräner Vorwürfen, Kritik und Forderungen zu begegnen
- sich für eigene Anliegen kraftvoll einzusetzen
- mit sich selbst bewusster und einfühlsamer umzugehen

Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis erhalten Sie konkrete Ideen für eine nachhaltige Umsetzung. Dieser Kurs kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

## **Elke Wilhelm**

ist Bildungswissenschaftlerin/Pädagogin B.A. und arbeitet als zertifizierte (CNVC) und beim Fachverband anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, als Mediatorin, Lehrtrainerin im Schulfach Glück sowie Moderatorin systemischer Entscheidungsprozesse (SK).

## **Seminarinformationen**

### **Zeit/Umfang:**

- Samstag und Sonntag (9:00 bis 17:00 Uhr).

Preis (inkl. Arbeitsmaterial, Fotoprotokoll und Zertifikat): 290,00€ pro Person.

Mindestteilnehmerzahl: 6

Maximalteilnehmerzahl: 16

### **Termine:**

- 24.-25. Februar 2024 oder
- 13.-14. April 2024

### **Veranstaltungsort:**

Bürgerhaus am Marktplatz in HD-Neuenheim, Lutherstr. 18, 69120 Heidelberg

**Anmeldung: E-Mail an [elkewilhelm@email.de](mailto:elkewilhelm@email.de)**



FRITZ-SCHUBERT-INSTITUT  
für Persönlichkeitsentwicklung

## **Veranstaltungsort des Kurses**

Bürgerhaus am Marktplatz in HD-Neuenheim  
Lutherstr. 18  
69120 Heidelberg

## **Weitere Information**

elkewilhelm@email.de  
[www.wege-der-empathie.de](http://www.wege-der-empathie.de)