

Übungstag

in „Gewaltfreier Kommunikation“ nach Dr. Marshall Rosenberg

für GFK-interessierte Frauen und Männer, die mindestens einen Einführungskurs besucht haben

“It’s simple, but not easy!”

Es ist einfach, aber nicht leicht!

Um die Kunst der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) zu lernen braucht es Übung. Die zuerst sehr einfach anmutende „Methode“ stellt sich meist im Alltag als nicht so leicht umsetzbar heraus. Das liegt nicht an dem Konzept der GFK, das an sich sehr schlicht und einleuchtend ist, sondern an der jahrelangen Übung, die wir mit der herkömmlichen Form von Kommunikation haben.

Zum (emotionalen) Überleben haben wir verschiedene Strategie im Umgang mit Konflikten entwickelt oder das Verhalten unserer Eltern übernommen: Streit möglichst vermeiden und wenn das nicht geht, auf jeden Fall sachlich bleiben, die Gefühle im Zaum zu halten, auch mal nachgeben und offen für Kompromisse sein. Oder einfach vom Problem ablenken, Gefühle „überspielen“.....usw.

In der GFK werden Konflikte als „Geschenke“ begrüßt, die einen wichtigen Hinweis geben, welche Bedürfnisse bei mir und/oder meinem Gegenüber im Moment nicht genährt sind. Wichtig dabei ist mit den eigenen Gefühlen in Verbindung zu sein, sie auszudrücken und das in dem Bewusstsein, dass nur wir selbst für unsere Gefühle verantwortlich sind und niemand anderes uns Gefühle machen kann. Das braucht Übung und das geht mit Gleichgesinnten anfangs besser als mit uns nahe stehenden Menschen, mit denen wir unter Umständen schon Konflikte oder bestimmte eingeschliffene Kommunikationsmuster haben ☺.

An dem Übungstag besteht die Gelegenheit, zusammen die ersten kleinen und großen GFK-Erfolge im (Berufs-)Alltag miteinander zu feiern, Situationen die „nicht geklappt“ haben zu reflektieren und neue Impulse zu bekommen. Gegenseitig können wir uns stärken, immer mehr in die Haltung der GFK zu kommen, zu der neben dem Umgang mit Konflikten auch Themen wie Wertschätzung und Dankbarkeit aufrichtig ausdrücken gehören.

Referentinnen:

Syrie S. Findler, Dipl.-Sozialarbeiterin, Erzieherin, Trainerin in „Gewaltfreier Kommunikation“
Bahara B. Zschernack, Dipl.-Sozialarbeiterin, Trainerin in „Gewaltfreier Kommunikation“

Termin: ein Tag

Kosten: 35,- €

Anmeldung & Kursort: **FRAUENNOTRUF Idar-Oberstein**
Mainzer Str. 48, 55743 Idar-Oberstein
Tel. 06781/19740
info@frauennotruf-idar-oberstein.de

☺ Der Kurs wird von der *Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen e. V.* bezuschusst ☺