

# Achtsame Kommunikation

## Ein Grundlagenseminar für Frauen und Männer in „Gewaltfreier Kommunikation“ nach Dr. M. Rosenberg

Überall wo Menschen aufeinander treffen - sei es zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Schule, im Verein oder in der Freizeit - wird kommuniziert. Wie wir das tun, im „Guten wie im Schlechten“ haben wir als Kinder von unseren Eltern bzw. unserem nahen Umfeld gelernt. Mit einigen Verhaltensweisen sind wir vielleicht heute noch froh, andere würden wir gerne verändern und wissen nicht wie.

Das Seminar gibt die Gelegenheit sich über die gelernten Kommunikationsmuster bewusst zu werden, sich selbst und andere besser zu verstehen und bietet Wege, sich eine neue Kommunikationskultur anzueignen.

Dabei werden wir uns auch mit dem Thema „Fair Streiten“ beschäftigen, denn faires Streiten ist eine wichtige Grundlage für langfristige und zufriedene Beziehungen.

Das zweitägige Seminar vermittelt schwerpunktmäßig die Grundelemente der „Gewaltfreien Kommunikation“, mit deren Hilfe die Teilnehmenden lernen sich für ihre eigenen Wünsche einzusetzen und gleichzeitig noch zu hören, was das Gegenüber gerne hätte.

Es geht darum, Zusammenhänge tiefer zu verstehen und nicht im Affekt „an die Decke zu gehen“. Alte unbefriedigende (Familien-) Strategien können gelöst, neue Sprach- und Denkmuster gelernt und eine neue Streitkultur entwickelt werden.

**Methoden:** Interaktiver Vortrag, verschiedene Übungen, Einzel- und Kleingruppenarbeit zu eigenen Konfliktbeispielen aus dem (Berufs-)Alltag, GFK-Tanzparkett.

**Referentinnen:** Susanne Findler, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Bahara B. Zschernack, Fachberaterin für Psychotraumatologie  
Beide sind Diplom-Sozialarbeiterinnen (FH), Systemische Therapeutinnen und Trainerinnen für Gewaltfreie Kommunikation.

**Termin:** 16./17. November 2019

**Kosten:** 60,- €

**Anmeldung und Kursort:** FRAUENNOTRUF, Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein  
Tel. 06781/45599, [info@frauennotruf-idar-oberstein.de](mailto:info@frauennotruf-idar-oberstein.de)

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