

# Faires Streiten

## Ein Grundlagenseminar für Frauen und Männer in „Gewaltfreier Kommunikation“ (GFK) 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.

Beim **Einführungswochenende** gibt es 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.

Beim **Aufbauwochenende** geht weniger um die Vermittlung neuer Inhalte sondern mehr um die Integration des Erlernten in den jeweiligen (Berufs-) Alltag. Das Handwerkszeug des ersten Wochenendes konnte im Alltag erprobt werden, eventuelle Stolpersteine sind spürbar und sichtbar geworden. Es ist sinnvoll, diese Erfahrungen mit den anderen TeilnehmerInnen und den Trainerinnen zeitnah zu reflektieren und spielerisch im geschützten Rahmen des Seminars heraus finden, was „nicht geklappt“ hat und sich dadurch weitere Handlungskompetenzen zu erarbeiten, so dass auch in Zukunft die Motivation vorhanden ist, immer mehr in die Haltung der „Gewaltfreien Kommunikation“ hinein zu wachsen.

**Methoden:** Interaktiver Vortrag, verschiedene Übungen, Einzel- und Kleingruppenarbeit zu eigenen Konfliktbeispielen aus dem (Berufs-)Alltag, GFK-„Tanzparkett“ (dabei liegen die einzelnen Schritte der GFK auf dem Boden, man bewegt sich zwischen den verschiedenen Stationen und erkennt dadurch besser, wo man sich gerade befindet).

### Referentinnen:

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

**Kosten:** 60,- € je Wochenende

**Anmeldung und Kursort:** FRAUENNOTRUF, Mainzer Str. 48, 55743 Idar-Oberstein  
Tel. 06781/19740, [info@frauennotruf-idar-oberstein.de](mailto:info@frauennotruf-idar-oberstein.de)

☺ Die Kurse werden von der LAG anderes lernen e. V. bezuschusst ☺