



bindungs-sicher.ch

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg



Die Gewaltfreie Kommunikation ist für mich der Schlüssel zu einem beziehungs- und bedürfnisorientierten Umgang. Sie ermöglicht uns in Beziehungen mit Erwachsenen (Paarbeziehung, Arbeitskollegen usw.) sowie in der Begleitung von Kindern einen gleichwürdigen und respektvollen Umgang. Dabei zählen unsere Bedürfnisse gleichermassen wie die Bedürfnisse des Gegenübers. Gewaltfrei beschreibt das WIE und bezieht sich auf die Haltung, welche ohne Bewertung auskommt. Kommunikation ist das WAS, also die Art und Weise, wie ich mit anderen in Kontakt trete.

*"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.  
In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion  
zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser  
Wachstum und unsere Freiheit."*

Viktor Frankl

Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht uns unsere Wut mitzuteilen, ohne andere verbal zu verletzen oder anzugreifen. Sie ist ein Werkzeug, welches uns nicht nur ermöglicht Verständnis für unser Gegenüber zu erlangen, sondern auch unsere eigenen Bedürfnisse zu erkennen und dafür einzustehen.

Der Workshop *Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation* beinhaltet:

- Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation
- Haltung und Menschenbild
- Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation

Eine gute Mischung zwischen Theorie und praktischen Übungen gibt Ihnen einen soliden Einblick und ermöglicht Ihnen eine erste Umsetzung und Integration der Gewaltfreien Kommunikation in Ihren Alltag.

# Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg



bindungs-sicher.ch

Leitung: **Martina Winiger**

bindungsorientierte Paar- und Familientherapeutin

GFK-Trainerin

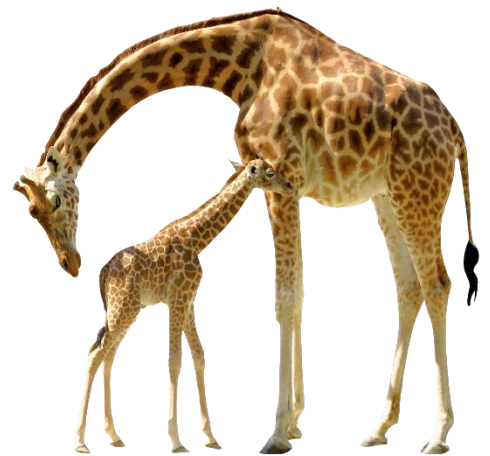
Datum: siehe Webseite

Dauer: ca. 16 h

Freitag 17.00 – 21.00 Uhr

Samstag 9.00 – 18.00 Uhr

Sonntag 9.00 – 13.00 Uhr



Kosten: Einzelperson 480.- CHF (Early-Bird 430.- CHF)

Paar 900.- CHF (Early-Bird: 800.- CHF)

Durchführung mit mind. 6, max. 20 TeilnehmerInnen

Ort:



**IBeko**

INSTITUT FÜR BEZIEHUNGSKOMPETENZ

**IBeko - INSTITUT FÜR BEZIEHUNGSKOMPETENZ**

Habsburgerstrasse 16 | 6003 Luzern

Anmelden: [https://ibeko.ch/Anmeldung\\_GFK](https://ibeko.ch/Anmeldung_GFK)

oder [info@ibeko.ch](mailto:info@ibeko.ch)