

bindungs-sicher.ch



Kommunikation

Gewaltfreie
Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg



Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

GFK - eine Sprache die Verbindung schafft

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein **Kommunikationsmodell**, das darauf abzielt, Konflikte zu lösen und Verbindungen zwischen Menschen zu fördern.

Die Grundprinzipien der GFK betonen eine respektvolle, einfühlsame und gleichwertige Kommunikation.

Zur GFK gehört auch eine **Haltung**, welche auf **Empathie und Wertschätzung** basiert. Es geht darum, den anderen Menschen als gleichwertig zu betrachten und respektvoll mit seinen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen.

Dabei wird die **Gleichwertigkeit aller Menschen** hervorgehoben. Unabhängig von Unterschieden in Alter, Herkunft, Meinungen, Hintergründen oder Lebenserfahrungen sollten alle Beteiligten so als gleichwertig betrachtet werden.

Ein zentrales Element der GFK ist die **Fokussierung auf Bedürfnisse und Gefühle**. Indem man sich bewusst ist, welche Bedürfnisse hinter den eigenen Handlungen und den Handlungen anderer stehen, kann man Verständnis entwickeln und Lösungen finden, welche die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen.

Auch Empathie spielt eine entscheidende Rolle. Dies bedeutet, sich in die Gefühle und Bedürfnisse anderer hineinzusetzen, um ein **tieferes Verständnis für das Gegenüber** zu entwickeln und ihm **auf Augenhöhe** begegnen zu können.

Die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation gelten sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Bereich.




2-tägiges GFK - Grundlagenseminar

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

In einer guten Durchmischung von theoretischen Inhalten und praktischen Übungen erlernen Sie Schritt für Schritt die Haltung und Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation um sie direkt in Ihrem Alltag zu integrieren.

- Die **Grundprinzipien** der Gewaltfreien Kommunikation
- **Kommunikationssperren**
- Die **4 Schritte** der Gewaltfreien Kommunikation
- **4 Schlüsselunterscheidungen**
- (Eltern)**Gespräche führen** mit der Gewaltfreien Kommunikation
- **Konflikte lösen** mit der Gewaltfreien Kommunikation



"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."

Es besteht auch genügend Zeit um eigene Beispiele aus dem beruflichen oder privaten Alltag der TeilnehmerInnen und Teilnehmer zu besprechen um die GFK zu verinnerlichen.

Das Grundlagen Seminar dauert **2 Tage** à je 8h.

Freitag 16.30 - 18.00 Uhr

Samstag 9.00 - 18.00 Uhr

Sonntag 9.00 - 13.00 Uhr.

Sie erhalten eine **Teilnahmebestätigung**, welche Ihnen erlaubt weiterführende GFK-Seminare zu besuchen.

*Die Schönheit in einem Menschen zu sehen
ist dann am nötigsten, wenn er auf eine Weise
kommuniziert, die es am schwierigsten macht, sie
zu sehen.*

Marshall B. Rosenberg

bindungs-sicher.ch



Kontakt

www.bindungs-sicher.ch

Institut für Beziehungskompetenz

Martina Winiger

Habsburgerstrasse 16

6003 Luzern

mail@bindungs-sicher.ch

079 260 39 53