

## Wertschätzende Kommunikation - GFK

### Übungstag

In unserem schnelllebigen Alltag in Familie und Beruf gibt schnell ein Wort das andere und schon sind Missverständnisse, Misstöne und Konflikte da. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, auch „Wertschätzende Kommunikation“ genannt, **hilft uns selber klarer wahrzunehmen und Worte für unsere Gefühle und Bedürfnisse zu finden**. Sie baut Brücken dadurch, dass wir lernen dem anderen empathisch zuzuhören und Konflikte anders zu lösen. Wir lernen so zu kommunizieren, dass wir einander verstehen und es keinen Verlierer, sondern nur „Gewinner“ gibt. Wenn Interesse besteht werden wir auch Beispiele zur GFK im Umgang mit Kindern üben.

Die GFK ist wie eine neue Sprache, die wir an diesem Übungstag kennenlernen wollen und mit ersten Übungen Versuche in der Kleingruppe machen.

Es werden weitere Übungstage folgen.

**„Es sind nie die Tatsachen, die uns beunruhigen und ärgern, es sind immer unsere eigenen Bewertungen.“** Dr. Marshall Rosenberg

**„Die GFK schenkt mir viele „Herzspitzenberührungen“.** Gundi Gaschler GFK-Trainerin

**„GFK ist eines der machtvollsten Instrumente, dass Sie je erlernen werden.“** William Ury  
(Mitautor von „Das Harvard Konzept“)

### Themenmöglichkeiten:

- 1) Kurzinfo zur GFK
- 2) Wörter für Gefühle und Bedürfnisse
- 3) 4 +1 Schritte
- 4) Bitte, Strategien finden
- 5) evtl. GFK mit Kindern
- 6) Praktische Übungen und eigene Fallbeispiele

Wann: **Samstag, 24. September 9.15 – 16.30 Uhr (8 UE)**

Wo: **Hainichen**, Berthelsdorferstr. 7 in der Werkstatt für Familie/ JMEM Gelände

Kosten: **75,00 € p. P.** incl. Arbeitspapiere/ **Freund/in-Rabatt pro mitgebrachte Person: 5,00 €**

**Selbstverpflegung und die Möglichkeit im Ort einen Imbiss zu bestellen**

Teilnehmerzahl begrenzt. Fragen + Anmeldung: [beratung.schnake@online.de](mailto:beratung.schnake@online.de)

oder 037207 -589 210

Bitte möglichst verbindlich anmelden. Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Sie/ dich begrüßen dürfte.

Herzlich

*Anja Schnake*

