

# Konstruktive Konfliktbearbeitung

Gewaltfreie Handlungsmöglichkeiten in Alltag, Beruf und Gesellschaft

Seminar

## Einfühlsam kommunizieren

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

### Ziele:

Die Gewaltfreie Kommunikation n. Rosenberg (GFK) gründet sich auf sprachliche und kommunikative Fähigkeiten, die uns helfen, in angespannten Konfliktsituationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben und aufrichtig und gelassen zu reagieren.



- potenzielle Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln
- sich über Interessen und Bedürfnisse auszutauschen, ohne Abwehr und
- Feindseligkeiten Kritik so zu äußern, dass sie nicht verletzt
- Beziehungen zu gestalten, die auf Verständnis und Wertschätzung beruhen
- Lösungen zu finden, bei denen möglichst die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden

### Inhalte:

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns einen Weg, der die Wahl ermöglicht, ob wir uns mitteilen mit Worten, die trennen, vergleichen, urteilen, analysieren und verdammen - oder mit Worten, die verbinden, versöhnen, vorschlagen und anregen.

Sie unterstützt uns klar zu werden, über das, was wir fühlen und brauchen - und das auch auszusprechen, aus dem Vertrauen, das wir die Reaktion des anderen annehmen können, wie auch immer sie ausfällt - ein Nein hören zu können, in dem Bewusstsein, das hinter jedem Nein ein unerfülltes Bedürfnis steht, und es letztlich dazu motiviert eine Lösung zu finden, bei der die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden.

# Konstruktive Konfliktbearbeitung

## Gewaltfreie Handlungsmöglichkeiten in Alltag, Beruf und Gesellschaft

In dieser Einführung lernen Sie folgende Inhalte der Gewaltfreien Kommunikation  
© nach M. Rosenberg, d.h.:

- Hintergrund der Gewaltfreien Kommunikation
- Die vier Schritte in der GFK
  - Beobachtungen ohne Bewertungen auszudrücken
  - Gefühle ohne Interpretationen zu formulieren
  - Bitten ohne Forderungen zu äußern
- Gefühle und Bedürfnisse bei mir und anderen erkennen, benennen und nähren
- Einfühlung geben und empfangen
- (Innere) Konflikte als Entwicklungschance erleben
- Umsetzung von GFK in Alltag und Beruf



### Methoden

Neben kurzen theoretischen Inputs zur GFK wird es innerhalb dieses Seminars viel Raum für angeleitete Übungen im Plenum und in Kleingruppen sowie für Selbsterfahrung geben. Wir arbeiten prozessorientiert, d.h. mit Konfliktbeispielen der Teilnehmenden und allem was während der Seminare entsteht.

# Konstruktive Konfliktbearbeitung

Gewaltfreie Handlungsmöglichkeiten in Alltag, Beruf und Gesellschaft

## Ihre Trainerin und Ihr Trainer

Wolfgang Hager, zert. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) nach Dr. M. Rosenberg, Geschäftsführer der HWS-Kunststoffe GmbH, Mediator, Gesundheitsberater GGB

*„Die GfK bereichert mein Leben unter anderem im Umgang mit Mitarbeitenden und Kunden, ebenso mit Lieferanten. Der tiefe menschliche Kontakt, den die GfK ermöglicht, gibt meinem Leben eine völlig neue Qualität, die ich gerne mit Ihnen teile.“*



Sabine Hager, zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) nach Dr. M. Rosenberg, Volljuristin, Mediatorin, Gesundheitsberaterin GGB

*„An der GfK fasziniert mich, dass sie menschliche Beziehungen durch Klarheit erleichtert und durch Herzlichkeit bereichert. Der heilende Aspekt der GfK begeistert mich im Besonderen.“*

ReferentInnen: Wolfgang Hager, Sabine Hager  
Termin: Samstag, 21.02.2009, 10:00 -18:00 Uhr  
Letzter Termin: Sonntag, 22.02.2009, 09:00 Uhr -17:00 Uhr  
Ort: Langer August, Braunschweiger Straße 22, 44145 Dortmund  
Kosten: 160,- Euro  
Anmeldeschluss: 11.02.2009  
Zeit: 16 U.-Std.  
Kurs-Nr.: 093005