

# Konstruktive Konfliktbearbeitung

Gewaltfreie Handlungsmöglichkeiten in Alltag, Beruf und Gesellschaft

Seminar

*Glaubenssätze erkennen und entkräften*

**Vertiefung in die gewaltfreien Kommunikation**

## 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.



- Konflikte in friedliche Gespräche umwandeln
- Austausch über Interessen und Bedürfnisse, ohne Abwehr und Feindseligkeiten
- Kritik so äußern, dass sie nicht verletzt
- Gestaltung von Beziehungen, die auf Verständnis und Wertschätzung beruhen
- Lösungen finden, bei denen möglichst die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden
- Glaubenssätze als Nährboden von Konflikten erkennen und wenn notwendig, entkräften

## Inhalte:

In diesem Vertiefungskurs werden wir das Gelernte mit unseren eigenen Erfahrungen verknüpfen. In praxisnahen Übungen sehen wir uns Konflikte aus unserem Alltag an und versuchen, mit Hilfe der Gewaltfreie Kommunikation<sup>©</sup> neue Wege der Konfliktlösung zu finden. Dabei legen wir einen besonderen Schwerpunkt auf Überzeugungen, die jeder über sich selbst oder über andere und die Welt hat, sogenannte Glaubenssätze. Sie bilden den Nährboden für immer wiederkehrende Konflikte oder schmerzhaft Erfahrungen. Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, ihre konkreten Herausforderungen aus dem familiären,

# Konstruktive Konfliktbearbeitung

## Gewaltfreie Handlungsmöglichkeiten in Alltag, Beruf und Gesellschaft

sozialen und beruflichen Bereich in den Workshop mit einzubringen und vorhandene Glaubenssätze zu entdecken und wenn notwendig zu entkräften.

- Kurze Wiederholung der vier Schritte in der GFK
- Die vier Arten des Hörens
- Gefühle und Bedürfnisse bei mir und anderen erkennen, benennen und nähren
- Einfühlung geben und empfangen
- (Innere) Konflikte als Entwicklungschance erleben
- Glaubenssätze erkennen und entkräften
- 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.

### Teilnahmebedingungen:

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits einen Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation<sup>©</sup> nach Marshall Rosenberg bei einer/m zertifizierten TrainerIn besucht haben und Erfahrungen in der Gewaltfreien Kommunikation<sup>©</sup> gesammelt haben.

# 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



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

*„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: Sabine Hager, Wolfgang Hager  
Termin: Samstag, 18.04.2009, 10:00 Uhr  
Letzter Termin: Sonntag, 19.04.2009, 18:00 Uhr  
Ort: Langer August, Braunschweiger Straße 22, 44145 Dortmund  
Kosten: 160,- Euro  
Anmeldeschluss: 08.04.2009  
Zeit: 16 U.-Std.  
Kurs-Nr.: 093006