

## Fortbildung

# Gewaltfreie Kommunikation nach ,Marshall B. Rosenberg

People don't make us angry,  
how we think makes us angry.

Marshall B. Rosenberg

© 2000

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg beschreibt eine Art der Kommunikation, die auf der Basis humanistischer Grundannahmen darauf abzielt, Menschen dazu zu befähigen, wertschätzender miteinander umzugehen. Ziel ist es, die Motivation der Beteiligten zu stärken, freiwillig zum gegenseitigen Wohlbefinden und somit zur Verbesserung der Beziehung und Interaktion beizutragen. Dabei spielen in der Gewaltfreien Kommunikation sowohl die Art und Weise, wie ein Problem/ein Anliegen angesprochen wird, als auch die Art und Weise, wie Botschaften gehört werden, eine entscheidende Rolle im Hinblick darauf, ob eine Verständigung gelingt oder sich ein Konflikt verschärft. So kann die Gewaltfreie Kommunikation eine hilfreiche Möglichkeit sein, sich bei zwischenmenschlichen Auseinandersetzungen so zu verhalten, dass Konflikte nicht weiter eskalieren und eine wertschätzender Kontakt auch über den Konflikt hinaus erhalten bleibt.

Der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation Dr. Marshall B. Rosenberg fand heraus, dass die Gewalt maßgeblich mit der Sprache und der Art und Weise zusammenhängt, wie Menschen miteinander kommunizieren. Auf der Grundlage dieser Erkenntnis zog Rosenberg den Schluss, dass sich Konflikte zwischen Menschen am besten auch über die Sprache und über die Form der Kommunikation entkräften und schlichten lassen. Rosenberg selbst war viele Jahre als Konfliktmediator nicht nur in Krisengebieten auf der ganzen Welt tätig, sondern half Menschen u.a. in Schulen, Kliniken, Gefängnissen oder in wirtschaftlichen Unternehmen dabei, ihre Konflikte so zu lösen, dass alle Beteiligten von der Lösung profitierten.

### Seminarziele:

Am Ende des Seminars

- Verstehen die Teilnehmer\*innen besser, was ihnen und anderen wirklich wichtig ist
- Können die Teilnehmer\*innen auch in schwierigen Situationen eine Haltung von Wertschätzung bewahren
- Haben die Teilnehmer\*innen größere Klarheit darüber, um was es bei Konflikten geht
- Können die Teilnehmer\*innen andere dazu bewegen, sich kooperativ und konstruktiv zu verhalten

### Seminarinhalte:

- Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation – Vier Schritte in der GfK
- Werte im Umgang miteinander
- Aufrichtigkeit in schwierigen Situationen
- Wahrnehmung und Interpretation
- Gefühle erkennen und ausdrücken
- Der Kern von Konflikten: Bedürfnisse
- Die 4 Formen des Zuhörens
- Typische Kommunikationssperren
- Selbstempathie und Empathie für andere

**Seminarmethoden:**

- Vermittlung von theoretischen Inhalten
- Praktische Übungen in Kleingruppen
- Selbstreflexion
- Übungen anhand Beispielen der Teilnehmer\*innen

**Trainer:**

Dr.phil.Dipl.-Psych. Philippe Türk Pereira, leitender Psychologe im BKH Schloss Werneck, Psychologischer Psychotherapeut, ausgebildeter Trainer und Coach in Gewaltfreier Kommunikation

Dipl.-Sozialpädagogin Petra Gloxin, Sozialpädagogin im BKH Schloss Werneck in der Allgemeinpsychiatrie und Forensik, Trainerin und Coach in Gewaltfreier Kommunikation

**Umfang, Ort und Zeit der Fortbildung:**

Wann? Freitag, 23.11.2018 und Samstag, 24.11.2018

*Genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben*

Wo? Mutter/Vater-Kind-Einrichtung im SkF, Moltkestraße 10, 97082 Würzburg

Teilnehmer\*innenanzahl ist begrenzt auf 20 Teilnehmer\*innen

**Kosten:**

120,- Euro (für SkF Mitarbeiter\*innen 110,- Euro), + Verpflegung für 2 Tage

Eine Rechnungsstellung erfolgt nach der Fortbildung.

**Anmeldung:**

Ab sofort bis zum 30.09.2018

**Veranstalter**

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.  
Mutter/Vater-Kind Einrichtung im SkF  
Moltkestraße 10  
97082 Würzburg  
Tel: 0931-46 55 25 10  
Fax: 0931 – 4190475-860

## Anmeldung Fortbildung ‚Gewaltfreie Kommunikation‘

Ort: Mutter/Vater-Kind-Einrichtung im SkF

Datum: 23.11. – 24.11.2018

*Genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben*

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ:

Ort:

Tel:

E-Mail:

Beruf/ Tätigkeit:

Einrichtung:  
(Name, Adresse)

Die Rechnung soll an meine  private Adresse  berufliche Adresse gestellt werden.  
(bitte entsprechendes ankreuzen)

Ich bevorzuge  vegetarische  vegane  normale Kost

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Fortbildung ‚Gewaltfreie Kommunikation‘ an.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift