

## Konflikte als Chance

Hand aufs Herz: Innere und äußere Konflikte sind unvermeidlich und gehören zum Leben. Entscheidend ist, wie wir mit Ihnen umgehen. Konflikte lösen ist befreiend und schafft Lebenszufriedenheit!



## Gewaltfreie Kommunikation als konstruktives Mittel

GFK ist Verständigung pur. Kraftvoll und einfühlsam, berührend und direkt. Mit der GFK können wir gemeinsam Konflikte beleuchten. Die Gefühle und die Bedürfnisse erforschen, um zu lernen, wie wir unsere Anliegen als Bitte und nicht als Forderung ausdrücken können.

## Unser Seminar für Sie

Datum: 18. April 2020  
Beginn: 10:00 Uhr - Samstag  
Ende: 17:30 Uhr - Samstag

## Unser Programm für Sie

### Einführung in die GFK

- Was ist gewaltfreie Kommunikation
- die 4 Grundregeln der GFK
- Beobachtung oder Bewertung
- Gefühl oder Gedanke
- Bedürfnis oder Strategie
- Bitte oder Forderung
- wann ist eine Bitte eine Bitte
- eine Nein und dessen Wirkung
- was ist der Schatz im Ärger
- Empathie und Einfühlung
- praktische Übungen zum Thema

Lassen Sie sich ÜBERRASCHEN!

### Ort: Die Praxis für Mediation

Auf der Heide 29  
32257 Bünde-Spradow  
05223-8197334

**“Sei du selbst  
die Veränderung,  
die du dir wünschst  
für diese Welt“**

**Mahatma Gandhi**

## Preis und Verpflegung

84,00€ je Person | 10 Personen max.  
Rabatte für Paare und Gruppen  
Getränke und Snacks inklusive

## Seminarleitung

Matthias Wache plus Team  
Mediator/Trainer plus Trainer/in  
in Gewaltfreie Kommunikation

## Anmeldung zum Seminar

Über das Kontaktformular unter

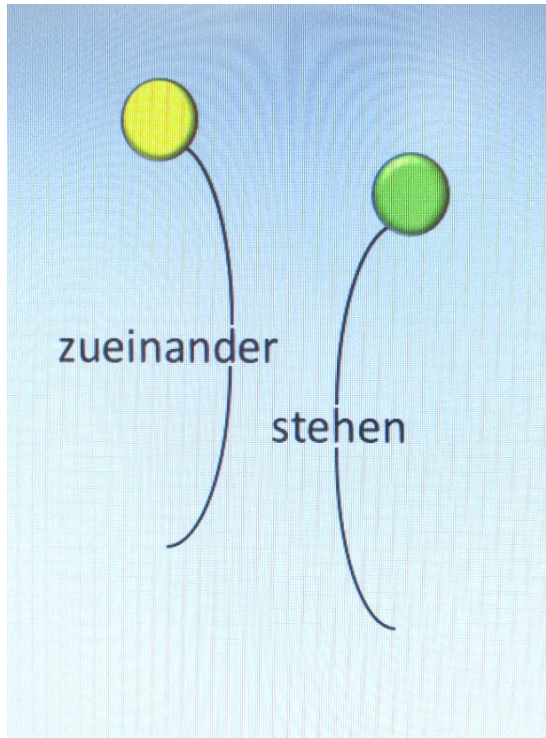
<http://www.zueinanderstehen.de/>

## Infos zum Veranstaltungsort

<http://www.zueinanderstehen.de/>

## Seminar am 18. April 2020

### **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** nach Marshall B. Rosenberg



"willst du glücklich sein oder Recht haben..."

**Die Praxis für Mediation & GFK**  
**Auf der Heide 29 | 32257 Bünde**  
<http://www.zueinanderstehen.de>  
[zueinanderstehen@web.de](mailto:zueinanderstehen@web.de)  
**Telefon: 05223-8197334**

In unseren Bedürfnissen sind wir Menschen uns alle ähnlich. Alle haben die gleichen Bedürfnisse. Es unterscheiden sich unsere Strategien und das Maß wie sie erfüllt werden sollen.

Wenn wir über unsere Gefühle sprechen, unterscheiden wir uns schon ein Stück mehr von jeder anderen Person. Wir können damit viel Nähe durch Offenheit herstellen.

Unsere Strategien Bedürfnisse zu erfüllen sind sehr vielfältig, manchmal einseitig. Wenn wir mit anderen Personen ein Problem haben, so geht es meist nicht um die Bedürfnisse, die diese Person hat, sondern um die Strategie, die die Person nutzt, um sich ihre Bedürfnisse zu erfüllen.

Es lohnt sich sehr im Kontakt mit anderen Menschen auf der Ebene der Bedürfnisse zu bleiben, dort fließt die Liebe und das Verständnis füreinander am leichtesten. Die GFK kann Sie hierbei unterstützen.

Die Gewaltfreie Kommunikation zu praktizieren macht einfach Spaß und eröffnet eine neue Dimension in der Kommunikation!

Die GFK kann Ihnen helfen:

- in der Familie
- in der Partnerschaft
- in der Nachbarschaft
- am Arbeitsplatz / im Team
- bei Trennung / bei Scheidung
- bei Konflikten aller Art

Neugierig? Wir freuen uns auf Sie!

### **Anmeldung zum Seminar:**

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_