

# Spurwechsel von trennender zu verbindender Sprache

Grundlagen und Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B.Rosenberg



*Nimm nichts persönlich. Nichts was andere Leute zu dir sagen ist wegen dir, es ist wegen ihnen selbst."*

Miguel Ruiz

Nach Marshall. B. Rosenberg ist Verstehen nicht automatisch gleichbedeutend damit einverstanden zu sein. Das ermöglicht ein leichteres Aushalten von Differenz.

In der gewaltfreien Kommunikation werden die Anliegen aller Beteiligten aufgespürt und berücksichtigt. Sowohl Selbstbehauptung wie Verständnis für andere soll Raum finden.

Dabei geht es weder darum zu gewinnen oder zu verlieren, noch darum eine bestimmte Strategie durchzudrücken, sondern Verbindung herzustellen.

Es geht auch nicht darum uns mit Seidenhandschuhen anzufassen, sondern Worte zu finden, die unseren Gefühlen und Bedürfnissen Ausdruck verleihen und trotz einer Wortwahl die mich ärgert oder frustriert, die zu Grunde liegenden Anliegen meines Gegenübers zu hören

## **Grundlagen:**

Das Modell und die vier Schritte, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, Verantwortung übernehmen für die eigenen Gefühle, keine Verantwortung tragen für die Gefühle anderer

## **vertiefende Themen:**

Kommunikationssperren erkennen und vermeiden, hören und gehört werden, die Kunst des Bittens, Ärger verwandeln durch Selbstklärung oder kraftvolles Ausdrücken, Nein sagen und hören, Macht mit statt Macht über, Dankbarkeit und Bedauern ausdrücken

## **nächster Termin:**

**Was:** fortlaufende Workshopreihe, 5 Abende, 14-tägig

**Wann:** Mo 1.10.2018, Mo 15.10., Mo 29.10., Mo 12.11., Mo 19.11., jeweils von 18 bis 21 Uhr 30

**Wo:** Pöllau 40, 8311 Markt Hartmannsdorf

**Kosten:** 190 Euro, andere Absprachen sind möglich und Tauschangebote willkommen

## **Wer: Müller Sigrid**

eingetragenen Mediatorin, Lebens und Sozialberaterin,

freie Trainerin und Mitglied bei Gewaltfrei Austria

[sigrid\\_mueller@ymail.com](mailto:sigrid_mueller@ymail.com) Tel.:0699 19039312

[www.berani.at](http://www.berani.at)

**Mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation erforschen wir neue Gestaltungsoptionen für familiäre, freundschaftliche und berufliche Beziehungen**