

Inhalt des Einführungsstrainings:

- * Vorstellung der vier Schritte der Wertschätzenden Kommunikation
- * Aufrichtiges Mitteilen mit Hilfe der vier Schritte (Ich-Botschaft)
- * Einfühlsames Zuhören (Empathie)
- * Umgang mit Ärger
- * Vier Formen des Hörens
- * Dankbarkeit ausdrücken

Alle Inhalte werden mit zahlreichen praktischen Übungen idealerweise an eigenen Beispielen vermittelt, damit die Umsetzung in den Alltag erleichtert wird.

Die Einführungsseminare finden jeweils am **Freitag, 19.00-22.00 Uhr**, am **Samstag 9.00-18.00 Uhr** und am **Sonntag 9.00-13.00 Uhr** statt.

Veranstaltungsort ist die Praxisgemeinschaft, Wagnerstr.2 in 87700 Memmingen.

Termine, Anmeldebedingungen und jeweilige Kosten, finden Sie auf dem beiliegenden Anmeldeformular und Informationsblatt.

Zusätzlich Informationen und weitere Angebote erhalten Sie auf meiner Website: www.julialang.de

Durchführung:

Dr. med. Julia Lang

verheiratet, Mutter dreier Kinder, Ärztin, Mediatorin, Ausbildung in gewaltfreier Konfliktvermittlung bei M. Rosenberg sowie anderen Trainern und Trainerinnen

Julia Lang
Wagnerstraße 1
87700 Memmingen

Tel. 08331 833 76 75

info@julialang.de
www.julialang.de



wertschätzende kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation // Training // Mediation

Einführungsseminar

www.julialang.de



Die Gewaltfreie Kommunikation

(auch Wertschätzende Kommunikation oder Giraffensprache) wurde in den 70er Jahren von dem Psychologen **Marshall B. Rosenberg** entwickelt.



Mit Hilfe von **vier Schritten** ist es möglich, sich dem Gegenüber aufrichtig mitzuteilen und gleichzeitig offen zu sein für seine/ihre Gefühle und Bedürfnisse. So kann **Wertschätzung und Verbindung** entstehen.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist sehr **praxisorientiert und konstruktiv**.

Sie wird mittlerweile weltweit in Unternehmen, Schulen, Kindergärten und Familien praktiziert, um Konflikte konstruktiv anzugehen und ein Klima der gegenseitigen Wertschätzung zu leben. Dabei ist sie weit mehr als lediglich eine Kommunikationsform oder Methode. Sie ist vielmehr **eine Lebenshaltung**, die es ermöglicht, mit sich selbst und den Mitmenschen achtsam umzugehen.

Die vier Schritte:

Beobachtung,
was genau passiert ist,
ohne zu urteilen oder zu bewerten
Gefühl erspüren,
das ich habe, wenn
ich die Beobachtung mache
Bedürfnis erkennen,
das hinter dem Gefühl steht und eine
Bitte aussprechen,
was konkret getan werden kann,
um das Bedürfnis zu erfüllen.

»Es geht darum, eine einfühlsame Verbindung zu uns selbst und zu anderen aufzunehmen. Empathie, dieses zutiefst wertvolle und menschliche Potential, ist in jedem von uns. Leider entfernt uns die Sprache, die wir gelernt haben, von unserer menschlichen Natur. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns, dieses natürliche Einfühlungsvermögen wieder zu entfalten.«

M. Rosenberg

»Worte können Fenster sein - oder Mauern.«

M. Rosenberg

Wir empfinden unsere Sprache eigentlich nicht als gewalttätig und dennoch können Worte zu Verletzung, Leid und Trennung führen. Sie können sogar Narben hinterlassen. Durch Worte, die bewusst gewählt werden - gerade wenn ein Konflikt da ist - kann aber auch eine Sprache entstehen, die verbindet.

»In dem Moment, wo wir Menschen dazu bringen, darüber zu reden, was sie möchten anstatt darüber, was an der anderen Person nicht stimmt, sieht man sofort eine Möglichkeit für den Beginn einer Lösung.«

M. Rosenberg

