

## Was erwartet dich in einem Einführungsseminar?

Du erhältst eine Einführung in das Modell und die Haltung des wertschätzenden Kommunizierens auf Grundlage der GfK nach M. Rosenberg. Respekt, Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen machen diese innere Haltung aus und stehen im Mittelpunkt der Gesprächsführung.

Dabei lernst du sehr praktisch anhand konkreter Übungen:

- die wichtigsten Grundannahmen wertschätzender Kommunikation.
- die vier Schritte der GfK und was sich genau dahinter verbirgt.
- umsetzbare Möglichkeiten, um aus gewohnten Reaktionsmustern auszusteiern.
- wie du zeitraubende Diskussionen, anstrengende Rechtfertigungen oder Androhungen öfter hinter dir lassen kannst.

## Was erwartet dich in einem Vertiefungsseminar?

Aufbauend auf den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, die du im Einführungsseminar erworben hast, steigst du tiefer ein in die Möglichkeiten und Chancen, die dir die innere Haltung der Achtsamkeit verbunden mit einem bewussten Umgang mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen ermöglicht. Im Vertiefungsseminar steht das Empathievermögen im Mittelpunkt. Wie kannst du auch in herausfordernden Situationen empathisch reagieren und dich selbst dabei nicht aus dem Blick verlieren?

Auch im Vertiefungsseminar stehen konkrete Übungen im Mittelpunkt:

- was Empathie im Sinne der GfK ist und was nicht.
- wie du eine empathische Vermutung äußern kannst und so dein Gegenüber unterstützt, das auszudrücken, was wirklich los ist.
- die unterschiedlichen Arten des Hörens anhand des Vier-Ohren-Modells.

## Welche Ziele hat die GfK im Blick?

Bei der Gewaltfreien Kommunikation geht es nicht darum, nett zu sein, sondern klar und echt. Hier wird nichts verschleiert oder aus Freundlichkeit und Rücksicht verschwiegen, sondern die eigenen Bedürfnisse, Werte und Wünsche werden offen angesprochen und vertreten, ohne sie auf Kosten anderer durchzusetzen. Dazu braucht es die Fähigkeit, dem Gegenüber so zuzuhören, dass es gelingt, die Bedürfnisse hinter seinen Worten zu verstehen.

Wer nicht nur weiß, was er will, sondern auch, was er braucht, kann gezielt, bewusst und flexibel für seine Bedürfnisse eintreten.

Und wer versteht, was der andere braucht, macht die Tür auf für nachhaltige Lösungen.

*„Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache.“*

M. B. Rosenberg

### **Seminarort:**

Online via zoom

### **Termine:**

#### **Einführungsseminar**

17. September 2021, 17h bis 20h

18. Sept. 2021, 9h bis 12h und 14h bis 17h

**Anmeldeschluss:** 10. September 2021

**Voraussetzungen:** Keine

**Seminarkosten:** 202 Euro p. P. inkl. umfangreiches Handout

#### **Vertiefungsseminar**

19. September 2021, 9h bis 12h und 14h bis 17h

**Anmeldeschluss:** 10. September 2021

**Voraussetzungen:**

Einführungsseminar, o.ä. Kenntnisse

**Seminarkosten:** 145 Euro p. P. inkl. umfangreiches Handout

#### **Sparpreis für Lieblingsfach-Community:**

Bei Anmeldung von Einführungs- UND

Vertiefungsseminar: 300€

#### **Teilnehmerzahl:**

jeweils mind. 6 TN

#### **Zielgruppe:**

Menschen, die gerne achtsam und wertschätzend kommunizieren wollen

#### **Kontakt:**

Alexandra Andersen

✉ [info@alexandra-andersen.de](mailto:info@alexandra-andersen.de)

☎ 0176/53902017

📷 #alexandra\_andersen\_

## Seminarleitung:



**Alexandra Andersen**

Trainerin für  
gewaltfreie Kommunikation

zertifizierte MBSR-Lehrerin

zertifizierte Lu Jong Lehrerin  
(Tibetisches Heilyoga)

Achtsamkeitstrainerin  
für Kinder und Jugendliche

Meditationslehrerin  
für Kinder und Erwachsene

✉ [info@alexandra-andersen.de](mailto:info@alexandra-andersen.de)

☎ 0176/53902017

📷 #alexandra\_andersen\_

## Online-Seminare:

### **Einführungsseminar und Vertiefungsseminar**

## **Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation**

nach  
M. B. Rosenberg



„Willst du Recht haben oder  
glücklich sein? Beides geht nicht!“

M. B. Rosenberg