

EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

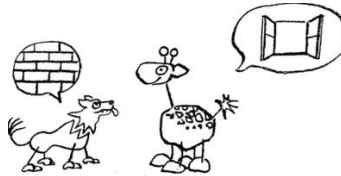
nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Eine Verständigungsweise, die Ihr Leben und das Ihrer Mitmenschen grundlegend bereichert, vertieft und verschönert

> WORTE KÖNNEN MAUERN SEIN – ODER FENSTER <

mit Linda Grace Rehsteiner

In Konflikten geht es oft um Missverständnisse, Gewinnen und Verlieren oder Recht haben wollen, Nicht selten spielen Zeitdruck und / oder eingeübte Abwehrmechanismen eine Rolle als alltägliche ...



... Formen sprachlicher Gewalt. Das kann kränken, freilich ohne, dass wir das beabsichtigen. Jedoch – im Augenblick und Eifer des Geschehens – fehlen uns meist Alternativen für zündende Ideen.

In all unseren Gesprächen ist es das WORT, das zwischen uns steht oder uns miteinander verbindet. Ob wir sprechen oder zuhören – die Art der Kommunikation färbt stets die von uns angestrebte Wertschätzung. Unschwer zu sehen, dass zufriedenstellende Resultate in einem Unternehmen (sei's Familie, Verein, Firma) Motiviertheit, Verantwortungs-Bewusstsein, Initiative, Loyalität, Verlass & Effektivität eng mit offenem, vertrauenswürdigem Umgang & der Pflege einer klaren, aufrichtigen und einfühlsamen Sprache verknüpft sind.

Sprache der Gleichwertigkeit und des Respekts
Sprache der Gefühle und der Bedürfnisse
Sprache der Empathie und der Verbindung
Sprache der Kooperation und der Freiwilligkeit
Sprache der Differenz und der Gemeinsamkeit
Sprache des Verhandels und des Klärens

Die rosenbergsche Kommunikation (GfK) lenkt den Fokus auf Bedürfnisse/Werte, die wir Menschen **a l l e** gemeinsam haben, **unabhängig von Kultur, Alter, Herkunft und Geschlecht**. Sie zeigt uns einen Weg, wie wir mit Hilfe von 4 Schritten in rein beobachtender Haltung eine entsprechende Dialogfähigkeit entwickeln können. Befürchten Sie **k e i n e** neue Methode, von denen wir schon *genug* – und z.T. die Ohren *voll davon* haben! Was hier gebraucht wird, haben Sie **so wie so** schon in sich! Ob und wie Sie Ihre wahren Anliegen kommunizieren, merken Sie gleich (in Situations-Rollen) den Reaktionen Ihres oder Ihrer Gesprächspartner/In an.

Ort : bei Karin Hostettler Sandplatten 1 5044 Schlossrued 078 606 96 14 hostettler.karin@bluewin.ch

Datum/Zeit : **MI, 23. – FR, 25. November 2022** MI: 09:30 – 18:30 DO: 09:00 – 18:30 FR: 09:00 – 17:00

Kosten : 600 + 20.—CHF für umfangreiche Seminarunterlagen & Zertifikat; 20.—CHF für einfaches Buffet

Bitte mitbringen : Schreibblock, Stifte, bequeme Kleidung, Hausschuhe, (nach Absprache → persönliches Picknick)

Ich bin Coach in empathischer Kommunikation & GfK, Motivationstrainerin, Konfliktklärungs- und Friedensfachfrau [SöF HEKS] war Pflegemutter, arbeitete als Oberstufenlehrerin und in Stiftungen für Menschen mit einem Handicap. Seit 1987 erfreue ich mich einer Praxis für Mediation, TRAGER psychophysische Integration und Mentastics® und Cranio-Sacral-Arbeit. Weitere Passionen sind das Schreiben und Malen. Ab 2015 kamen hinzu: die Ausbildung zum »Gesundheit!Clown«®, das Studium der Soziokratie und ein intensives SEIN mit SenseXperience.

Linda Grace Rehsteiner www.lebendiger-sein.com +41 79 712 90 11 lindagrace.re@bluewin.ch