

## Organisatorisches

### Seminarorte:

Die Seminare finden meist in München-Aubing in der Nähe des S-Bahnhofs statt.

### Termine 2021

08. - 10. Januar 2021

29. – 31. Januar 2021

11 - 13. Juni 2021

24. – 26. September 2021

### Seminarzeiten und TeilnehmerInnenzahl

Freitag 16:00 – 20:00 Uhr

Samstag 9:30 – 18:00 Uhr

Sonntag 9:30 – 13:30 Uhr

Bitte melden Sie sich telefonisch oder schriftlich (Post, Email, Fax) an. Ihr Platz ist sicher gebucht mit Erhalt der Anmeldebestätigung. Maximale TeilnehmerInnenzahl 12 Personen.

### Seminarbeitrag

275 EUR für SelbstzahlerInnen, bzw. 395 EUR für TeilnehmerInnen deren/dessen Firma die Kosten übernimmt (inkl. 19% MwSt.).

### Das Kleingedruckte

Sie können bis 4 Wochen vor Beginn kostenfrei zurücktreten, bezahlte Gebühren werden dann bis auf eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 Euro umgehend zurück erstattet. Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der kurzfristig z. B. aus Krankheitsgründen nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne und ohne weitere Kosten eine/n Ersatzteilnehmende/n. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung, damit wir gemeinsam nach einer Lösung suchen können, die sowohl Ihre als auch unsere Bedürfnisse berücksichtigt. Bei weniger als sechs Anmeldungen behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen. Ihre Zahlung wird dann selbstverständlich zurück überwiesen.  
iQQ4x@kN3(rsiFbr

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Seminarleitung:



### Esther Gerdts

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Assessorin im CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung (IPSG)

Tel. +49 177 74 125 74  
kontakt@empathy-first.com  
[www.empathy-first.com](http://www.empathy-first.com)

*„Mir ist noch keine Kommunikationform begegnet, die sich so nachhaltig und fördernd auf unsere Sozialkompetenz und unser Beziehungsverhalten auswirkt (und auf den Umgang mit uns selbst) wie die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg.“*

### Bücher zur Seminarvorbereitung:

#### Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens

Das Grundlagenwerk – der Bestseller in Gewaltfreier Kommunikation  
Marshall B. Rosenberg, Junfermann Verlag; 12. Auflage ISBN-10: 9783955715724



#### Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation

Marshall Rosenberg im Gespräch mit Gabriele Seils

Herder -Verlag  
ISBN: 3-451-05447-7;  
auch als Hör-Buch (4 CDs)  
erhältlich



# Gewaltfreie Kommunikation

in Privatleben und Beruf



Einführungsseminare  
in München

2021



## Erfolgreiche Kommunikation im beruflichen und privaten Alltag

Kennen Sie das Gefühl, wenn man aneinander vorbeiredet und Sie den Eindruck haben, dass der/die andere Sie einfach nicht versteht?

Wünschen Sie sich Alternativen, wie Sie Ihren Ärger ausdrücken und gleichzeitig das Gespräch in eine konstruktive Richtung lenken können?

Würden Sie gern einmal etwas ansprechen, was Sie stört, ohne befürchten zu müssen, dass die Beziehung darunter leidet?



## Empathie und Aufrichtigkeit

Alle reden von Empathie, aber die wenigsten haben gelernt, in herausfordernden Situationen, insbesondere in Konflikten und Stresssituationen, empathisch auf andere zu reagieren.

Viele Menschen möchten gern aufrichtig sagen können, was Ihnen nicht passt, aber die wenigsten haben gelernt, wie sie gleichzeitig dazu beitragen können, dass bei dem/der Angesprochenen der „Rollladen“ *nicht* runter geht. Oft wird deshalb geschwiegen und erst dann wieder kommuniziert, wenn die Gefühle „überkochen“.

## Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Menschen in allen Lebenslagen, die...

- ihre Möglichkeiten, in Konflikten zu agieren, erweitern möchten
- daran interessiert sind, *schwierige* Gespräche zu einem Ergebnis zu führen, das für alle Seiten befriedigend ist.

## So werden Sie trainieren

In einer Mischung aus kurzen theoretischen Einheiten, praktischen Übungen und Rollenspielen lernen Sie die Kriterien und Unterscheidungsmerkmale zwischen herkömmlicher und Gewaltfreier Kommunikation kennen und erleben eine neue Qualität in der zwischenmenschlichen Begegnung.

Es bietet sich dabei Raum für Situationen aus Ihrem Alltag, d.h. Sie haben die Möglichkeit, eigene Konflikte einzubringen und zu bearbeiten oder sich auf heikle Gespräche vorzubereiten.

## Am Ende des Seminars ...

- gelingt es Ihnen leichter, Missverständnissen vorzubeugen;
- kennen Sie Alternativen zum Konfliktmuster: „wer hat recht und wer ist schuld?“
- können Sie sich für Ihre Anliegen selbstbewusster einsetzen und gleichzeitig eine wertschätzende Haltung für den/die andere(n) bewahren;
- haben Sie mehr Kompetenz erworben, in Konflikten sogenannte WIN-WIN Lösungen herbeizuführen.

## Wie ist Gewaltfreie Kommunikation entstanden?

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation wurde von Marshall B. Rosenberg Ph. D. in den 60er Jahren entwickelt und wird inzwischen von TrainerInnen in über 40 Ländern weitergegeben und weiterentwickelt. Gewaltfreie Kommunikation basiert auf der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers, geht aber weit über dessen Ansatz hinaus. Rosenbergs Arbeit ist geprägt von einem humanistischen Menschenbild und Gandhis Überlegungen zur Gewaltfreiheit.

Gewaltfreie Kommunikation findet mittlerweile in allen gesellschaftlichen Bereichen Anwendung (Kindergarten, Schule, Gesundheitswesen, Sozialwesen, Politik, Wirtschaft, Justiz, Kirche, etc.). Rosenberg ist Autor mehrerer Bücher über Gewaltfreie Kommunikation und gesellschaftlichen Wandel.

Mehr dazu unter [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de) oder [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)



**Wenn es ein Geheimnis des Erfolgs gibt, so ist es das: Den Standpunkt des anderen verstehen und die Dinge mit seinen Augen zu sehen.**

**(Henry Ford)**