
Einführungsseminar „Gewaltfreie Kommunikation“

nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Aufrichtig und verständnisvoll auf Augenhöhe kooperieren

Wenn wir mit jemandem Schwierigkeiten haben, ist die Versuchung groß einen Schuldigen zu suchen. Meist beim anderen, manchmal auch bei sich selbst.

Wir glauben oft der andere muss sich ändern, dann gäbe es keine Probleme. Erfolgreicher ist es allerdings selbst dazulernen.

Gewaltfreie Kommunikation zeigt, wie es gelingt:

- Sich aufrichtig mitzuteilen
 - ohne Kritik und Vorwurf
- Den anderen zu verstehen
 - auch wenn ich nicht einverstanden bin
- Selbstbewusst klare Bitten auszusprechen
 - statt Forderungen zu stellen
- Mich für meine Werte stark zu machen
 - ohne andere zu verurteilen
- Unerwünschtes Verhalten anzusprechen
 - ohne andere zu kränken
- Kritik, Angriffe und Vorwürfe zu hören
 - ohne sie persönlich zu nehmen



Sie lernen ein leicht verständliches Modell kennen, das Ihnen hilft, eine wertschätzende Haltung (sich und anderen gegenüber) zu leben.

Beobachtung

Gefühl

Bedürfnis

Bitte



 **BRUNNER**
TRAINING . COACHING . PRÄVENTION

Udo Brunner

Im Sand 12, 76646 Bruchsal

Telefon: 0151 4070 9543

Mail: info@progressatwork.de

Website: www.udobrunner.de