



## Online-Seminar

### **Mir und Anderen gerecht werden**

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

4 Teile: Einführungstag plus 3 Übungstreffen

Wenn verschiedene Interessen aufeinanderstoßen, ist meist die Frage: *Wer setzt sich durch? Wer zieht den Kürzeren?*

Ist das der einzige Weg oder geht es auch anders?

Die "Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg zeigt einen anderen Weg auf und hilft zu sehen, was jede\*r von uns braucht. Sie unterstützt uns darin, uns selbst und Anderen gerecht zu werden.

Mit Hilfe Gewaltfreier Kommunikation können Sie aus kommunikativen Mustern aussteigen, die Sie als Sackgasse erleben. Sie hilft, typische Verhaltensweisen wie innerlich erstarren, flüchten, sich verteidigen oder angreifen zu überwinden. Sie zeigt Wege auf, Gespräche konstruktiv zu führen, sich selbst nachhaltig zu steuern und die Lebensqualität zu verbessern. In der GFK geht es um Balance: Wie kann ich mit Freude zum Wohlbefinden anderer beitragen und für die Erfüllung meiner eigenen Bedürfnisse Sorge tragen? Marshall Rosenberg nennt dies die Fähigkeit „von Herzen zu geben und von Herzen zu nehmen.“ Gewaltfreie Kommunikation ist sowohl eine Haltung als auch ein kommunikativer Ansatz.

Am ersten Tag werden grundlegende Elemente der Gewaltfreien Kommunikation sowie die Grundannahmen vermittelt. Daran schließen drei jeweils dreistündige Online-Übungssettings an, in denen die Kenntnisse und Fähigkeiten vertieft, Fragen geklärt und Perspektiven zur Integration des Erlernten in den eigenen Kontext sowie zum Weiterlernen erarbeitet werden.

#### **Seminarleitung:**

Simone Thalheim, gewaltfreie Kommunikation Niederkaufungen, zertifizierte Trainerin  
Michael Steiner, Trainer für konstruktive Konfliktkultur und gewaltfreies Handeln

#### **Zeiten:**

1. Termin: Samstag, 18.11.2023, 9.00 bis 18.00 Uhr
2. Termin: Mittwoch, 22.11.2023, 16.30 bis 19.30 Uhr
3. Termin: Mittwoch, 29.11.2023, 16.30 bis 19.30 Uhr
4. Termin: Mittwoch, 06.12.2023, 16.30 bis 19.30 Uhr

#### **Ort:** Online per Zoom

Anzahl der Teilnehmenden: mindesten 8 und höchstens 12.

#### **Gestaffelte Seminargebühr:**

Die Kursgebühr beträgt zwischen 120 bis 270€ pro Person nach Selbsteinschätzung. Mit einer gestaffelten Kursgebühr möchten wir möglichst vielen Menschen, unabhängig ihres Einkommens, die Seminarteilnahme ermöglichen. KV-Mitglieder und gesamte Kirchenvorstände der EKHN können zudem über die [Friedensarbeit](#) der EKHN einen Zuschuss erfragen.

#### **Anmeldeschluss: 04.11.2023**

Anmeldungen mit Anmeldeformular an [Info@gewaltfreihandeln.org](mailto:Info@gewaltfreihandeln.org).

Weitere Informationen unter:

<https://www.gewaltfreihandeln.org/bildungsangebote/seminare/#GfK%20online2>

Diese Veranstaltung wir von *gewaltfrei handeln* e.V., Wethen in enger Kooperation mit der *kefb Ostwestfalen* als vom Land NRW anerkannter Träger der Weiterbildung sowie in Zusammenarbeit mit dem *Netzwerk für Toleranz Waldeck-Frankenberg* und mit dem *Zentrum Ökumene der EKHN und der EKKW* durchgeführt.



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

