

### Seminar-Ort:

Praxisraum  
Bärbel Klein / Andrea Raith  
Hermann-Föge-Weg 5  
37073 Göttingen

### Seminarzeiten:

Freitag, 10. März 2023  
18:30 – 21.00 Uhr

Samstag, 11. März  
10.00 – 19.30 Uhr (1 Stunde Mittagspause)

Sonntag, 12. März  
10.00 – 13.00 Uhr

### Seminar-Gebühr:

230 € - 150 € je nach Selbsteinschätzung

### Teilnehmerzahl: 4 - 8

### Anmeldung bis: Mittwoch, 1. März 2023

### Anmeldung unter

[www.gfk-goettingen.de](http://www.gfk-goettingen.de)



Ich bin **Talitha Gnad** und arbeite seit 2018 als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Seit 2019 bin ich selbständig im Bereich Coaching und Kommunikationstraining.



Mich begeistert immer wieder, wie viele Möglichkeiten sich in scheinbar unlösbaren Situationen ergeben, wenn ich die Methode der GfK anwende. Mein Leben ist mit der GfK bunter und leichter geworden und ich liebe es, das Wissen darum weiterzugeben.“

[www.talitha-gnad.de](http://www.talitha-gnad.de)

Kontakt: [info@talitha-gnad.de](mailto:info@talitha-gnad.de)

Ich bin **Johannes Antpöhler** und mich begleitet die GfK seit 15 Jahren.



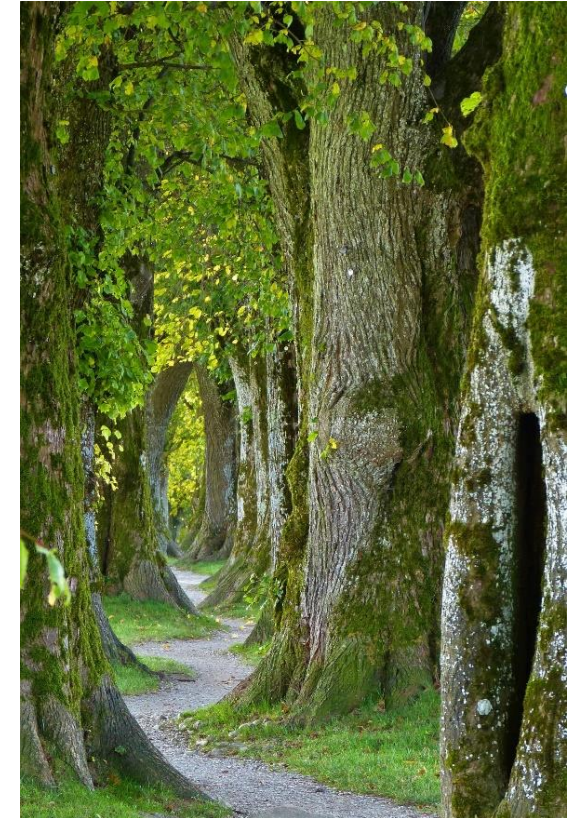
In vielen Seminaren und regelmäßigen Gruppen habe ich schätzen gelernt, welche Unterstützung die Methode und Haltung der GfK u.a. in Beruf und Ehrenamt leisten kann.

Dazu beizutragen, dass andere herausfinden, welche Bedürfnisse hinter ihren Konflikten stecken, macht mein Leben reicher.“

Kontakt: [joan@posteo.de](mailto:joan@posteo.de)

## Neue Wege gehen

### Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation



Freitag, 10. März bis  
Sonntag, 12. März 2023

in Göttingen

## Worte können viel Leid anrichten – aber auch Brücken bauen

An diesem Wochenende möchten wir Dich einladen, die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg (1934-2015) kennenzulernen und zu erfahren, welcher Raum entsteht, wenn die Haltung der GfK gelebt wird.

Wie kann ich in einfühlsamer Verbindung zu mir und anderen bleiben, wenn es schwierig wird?

Durch die GfK üben wir, den Fokus auf das zu richten, was wir in konkreten Situationen fühlen und brauchen. Und wir üben dieses klar auszusprechen, so dass die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, dass wir bekommen was wir brauchen.

*„Ein Konflikt ist tragischer Ausdruck  
eines unerfüllten Bedürfnisses.“*

*Marshall Rosenberg*



*„Jenseits von richtig und falsch gibt es  
einen Ort. Hier können wir einander  
begegnen.“*

*Rumi*



Wir leiten die Teilnehmenden an diesem Wochenende anhand eigener Konflikte durch den Prozess der GfK.

Verschiedene Übungen alleine, zu zweit, in Kleingruppen oder im Plenum machen die theoretischen Impulse direkt erfahrbar.

*„Deine Gegenwart ist das  
wertvollste Geschenk,  
das Du geben kannst.“*

*Marshall Rosenberg*

Am Ende dieses Wochenendes hast Du Antworten auf folgende Fragen bekommen:

- Welches Menschenbild hat die GfK?
- Was sind die vier Schritte der GfK?
- Was bedeutet Selbstempathie und wie geht das?
- Was ist Empathie?
- Was ist Selbstaussdruck?
- Wieso unterscheide ich zwischen meiner Welt und deiner Welt?
- Wie kann es mir leichter fallen ein „Nein“ zu sagen oder zu hören?
- Wozu gibt es eigentlich Gefühle?
- Was hat es mit Bedürfnissen auf sich?
- Wie kann ich Kreativität dabei entwickeln, Bedürfnisse zu erfüllen?
- Wie fühlt es sich an Verbindung zu erleben?
- Wie kann ich neue Wege in der Bewältigung von Konflikten gehen?
- Was heißt eigentlich Selbstverantwortung im Zusammenhang der GfK?

Wir freuen uns, wenn Du Deine eigenen Fragen mitbringst - und Antworten findest!