

*Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort -*

*dort begegnen wir uns*



**Gewaltfreie Kommunikation  
nach Marshall Rosenberg**

**Einführungskurs in Göttingen**

**17.-18.09.2016**

mit Marianne Sikor und Gabi Klenke  
Trainerinnen für gewaltfreie Kommunikation (CNVC)



# Gewaltfreie Kommunikation als Weg zu aufrichtigem, klarem und einfühlsamen Kontakt

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns einen Weg, in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung offen zu sein für einfühlsamen Kontakt mit sich selbst und mit den Anderen.

Sie ermöglicht uns die Wahl, ob wir uns mitteilen mit Worten, die trennen, vergleichen, urteilen, analysieren und verdammen - oder mit Worten, die verbinden, versöhnen und anregen.

Sie unterstützt uns klar zu werden, über das, was wir fühlen und brauchen - und das auch aufrichtig, klar und fokussiert auszusprechen - aus dem Vertrauen und mit den Fähigkeiten, die es ermöglichen, eine Lösung zu finden, bei der die Bedürfnisse aller im Blick sind.

- **Beobachten ohne Wertung**  
Durch Übungen wird ein Verständnis für den Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung/Urteilen geschaffen.
- **Unsere Gefühle ausdrücken**  
Wir erweitern unseren Gefühlswortschatz und üben uns in der Differenzierung von Gefühlen und Interpretationen.
- **Unsere Bedürfnisse ausdrücken**  
Wir erfahren die Lebendigkeit unserer Bedürfnisse und trainieren uns darin, diese wahrzunehmen und auszudrücken.
- **Bitten aussprechen - damit die Chance wächst, dass unsere Bedürfnisse sich erfüllen**  
Wir üben uns darin, den Unterschied zwischen einer Bitte und einer Forderung zu erkennen - und eine Bitte positiv, machbar, konkret und auf das Hier und Jetzt bezogen, auszudrücken.

## Termin, Zeiten und Ort

Samstag, 17. September 2016, 09.30 – 17 Uhr

Sonntag, 18. September 2016, 10.00 – 15:30 Uhr.

Hermann-Föge-Weg 5, 1. Stock (der goldene Praxisöffner öffnet die Eingangstür), 37073 Göttingen. Individuelle Unterkunft und Verpflegung. Für die Mittagspause gibt es Verpflegungsmöglichkeiten in der Nähe.

## Seminargebühr / Anmeldung:

Seminargebühr: 150,- €; Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 12. August: 130,-€

**Anmeldung und ausführliche Informationen im Internet unter [www.marianne-sikor.de](http://www.marianne-sikor.de)**