„Sei nicht nett, sei echt!“
Gewaltfreie Kommunikation im Arbeits- und Privatleben

„Du verstehst mich einfach nicht!“
„Es ist sinnlos, mit Dir zu reden.“
„So lange ich der Chef bin, wird gemacht, was ich sage.“



Kommen Ihnen diese oder ähnliche Sätze aus Ihrem Alltag bekannt vor?

In unserem täglichen Sprachgebrauch gehören Schuldzuweisung, Kritik und Urteile zum Alltag. Dies kann für den Gesprächsverlauf fatale Folgen haben: Gegenangriffe, Drohungen und verhärtete Fronten führen dazu, dass Konflikte eskalieren, Verletzungen stattfinden und die Chancen auf gemeinsame Lösungen schwinden. Das kostet Zeit, Nerven und Geld.

Wie können wir wieder zu mehr Leichtigkeit am Arbeitsplatz und in unseren privaten Beziehungen kommen, und die Chancen erhöhen, dass jeder das bekommt, was ihm wichtig ist?

Der Schlüssel: Ändern wir unsere Haltung!

Weg von: „Die anderen sollten sich ändern.“
Hin zu: „Wie kann ich Klartext reden, ohne andere zu verletzen?“
Weg von: "Wer ist schuld? Wer hat Recht?"
Hin zu: "Was brauche ich, was brauchst du, wie kommen wir weiter?"

Möchten Sie neue Wege finden

- Störungen ehrlich und klar anzusprechen?
- sich für die eigenen Anliegen einzusetzen und das auch Ihrem Gegenüber zugestehen?
- in hitzigen Momenten den Überblick und die Selbstsicherheit zu bewahren?
- Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, sondern zu erforschen, was dahinter steckt?
- Verbale Attacken zu entschärfen und in konstruktive Gespräche zu wandeln?
- Vertrauen zu gewinnen in die Menschen hinter den Positionen?

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation lernen Sie bei sich und Ihrem Gegenüber die Bedürfnisse und Gefühle zu hören und anzusprechen, die hinter Kritik, Urteilen und Argumenten stecken. Auf dieser Basis können neue Handlungsspielräume entstehen, Beziehungen gefördert und Vertrauen geschaffen werden.

Hintergrund

Gewaltfreie Kommunikation beschreitet einen neuen Weg, mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen.
Marshall Rosenberg hat dieses Modell in den letzten 40 Jahren entwickelt und weltweit erfolgreich umgesetzt – in Kriegs- und Krisengebieten ebenso wie in Schulen, Familien, Gefängnissen, mit Geistlichen, Managern, Psychologen und Anwälten.

Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

- Sie lernen die innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation kennen und werden sich darüber bewusst, welchen Einfluss diese auf Ihr persönliches Kommunikations- und Konfliktverhalten hat.
- Sie machen sich Schritt für Schritt mit den Elementen der GFK vertraut und erweitern dadurch Ihr Sprachrepertoire und Ihre persönlichen Handlungsspielräume.
- Sie lernen für Ihre eigenen Bedürfnisse einzustehen und dabei gleichzeitig die Ihrer GesprächspartnerInnen zu hören, wahr- und ernst zu nehmen. Damit fördern Sie zwischenmenschliche Beziehungen und schaffen Raum für Win-Win-Lösungen.
- Sie trainieren Ihre Präsenz und Achtsamkeit in schwierigen Gesprächssituationen und tragen damit zu einem respektvollen zwischenmenschlichen Umgang bei.

Die Arbeitsweise im Seminar

Ein Wechselspiel zwischen Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenübungen sowie Rollenspielen ermöglicht persönliches Reflektieren und praxisnahes Lernen.

Wo Sie die GFK unter anderem anwenden können
• Gesprächssituationen im privaten und beruflichen Alltag
• Mitarbeiterführung und Projektleitung
• Verkauf und Kundenbetreuung
• Coaching und Moderation

Teilnehmerkreis

Dieses Seminar richtet sich an alle, die neue Formen der Verständigung suchen, ob in Partnerschaft und Familie, unter FreundInnen, mit KundInnen, KollegInnen, Mitarbeitenden und Vorgesetzten.
Für Einsteigende und Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Trainerin des Seminars „Gewaltfreie Kommunikation im Arbeits- und Privatleben“

Gabriele Lindemann



Kommunikations- und Managementberaterin, Business Coach / ICI, Moderatorin,
Vorstandsmitglied und anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®, zertifizierte HerzKreis-Trainerin / INAPS,
Co-Autorin von "Erfolgsfaktor Menschlichkeit. Wertschätzend führen - wirksam kommunizieren" - jetzt auch als Hörbuch erschienen.
weitere Infos unter www.menschen-und-ziele.de