



**GEWALTFREIE
KOMMUNIKATION**
beherzt & alltagstauglich

...Frieden in mir - Frieden mit Dir ...

8 WOCHEN ONLINE PROGRAMM
START 6. MAI 2024

Über mich:

- Seit 2010 Trainerin, Begleiterin, (Coach) mit Schwerpunkt *Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg* - seither unzählige Seminare, Ausbildungsreihen, Impulsworkshops, Einzelcoachings im „offenen Angebot“ Trainingstage, Teambegleitung, Konfliktbegleitung in Organisationen – vom Gesundheitsbereich bis Produktionsfirmen, *seit 2020 vermehrt Online & Präsenz*
- jetzt nur mehr sehr wenig: als zweites berufliches Standbein: staatl. geprüfte (Hawaiianische Körperarbeit)
- davor in der Konzertbranche, und davor in der Bank, und auch schon als „Djane Bridget P“ Spaß gemacht
- lebe in Wien, und Zweitwohnsitz in Ungarn mit großem Grundstück
- Und was noch:
- **Riesen Freude an der Begegnung mit Menschen, als Impulsgeberin, empathische Begleiterin für Persönlichkeitsentwicklung und Wachstum**



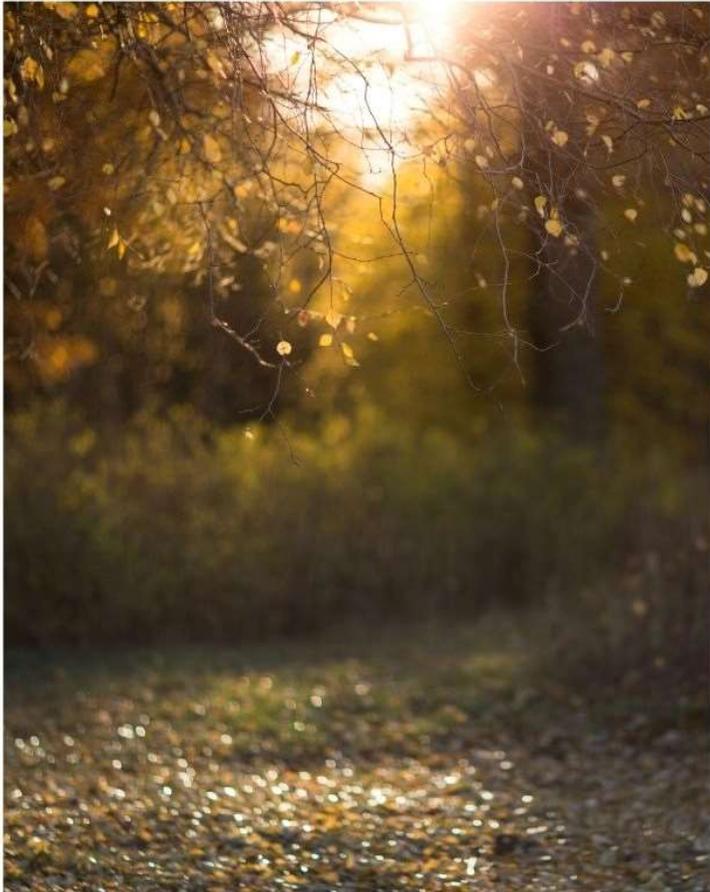
Massage



HERZLICH WILLKOMMMEN & CHECK IN

- ❖ Name
- ❖ Von wo bist Du dabei?
- ❖ Wie fühlst Du Dich gerade?
- ❖ Was hat dich bewegt hier dabei zu sein?





INHALTE

Ablauf

- ❖ Themen Inhalte Überblick der Programm
- ❖ Organisatorisches Termine, Zooms etc
- ❖ Das Model der Gewaltfreien Kommunikation
- ❖ KOPFKINO & Bewertung versus Beobachtung
- ❖ neutrale Beobachtung – neuer Handlung Spielraum
- ❖ Abschluss – Check Out



Termine:

- Termine Kurs:
Mo. 6.5., Mo.13.5., **Mi. 22.5.**, Mo. 27.5. Mo. 3.6., Mo. 10.6., Mo. 17.6., Mo. 24.6. 2024

- Morgenroutine

Mo., Mi. + Do. 8.30h - 8.45h (außer Feiertage)

in Verbindung mit einem Bedürfnis zu gehen:

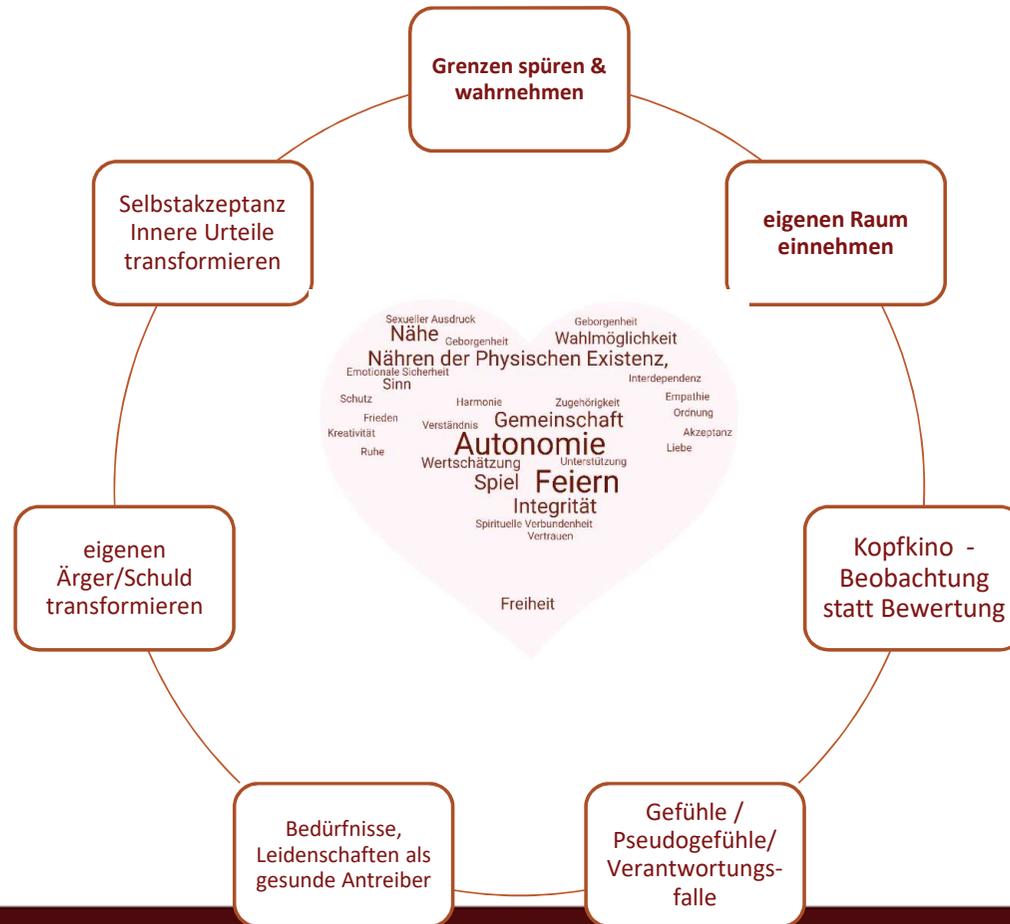
Beitreten Zoom Meeting
<https://us02web.zoom.us/j/89490136605>

Meeting-ID: 894 9013 6605

- Special Evenings / GFK Exploration Night
Mi. 19.6. jeweils 19h – 21h



SELBSTEMPATHE



Grundlage Gewaltfreie Kommunikation

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation

Dr. Marshall B Rosenberg



Absicht

Empathisch mit mir

Was ist bei MIR grad los?
Was brauche ich? – als
Basis für Entscheidungen
und als Gesprächsbasis.

Fluss



mich aufrichtig ausdrücken

dich empathisch aufnehmen

les

Lebens

Verbindung

Absicht

Aufmerksamkeit

Empathisch mit mir

Fluss

Beobachtung/Fakten

(statt Interpretation & Bewertung)

Gefühl

mich aufrichtig
ausdrücken

Bedürfnis

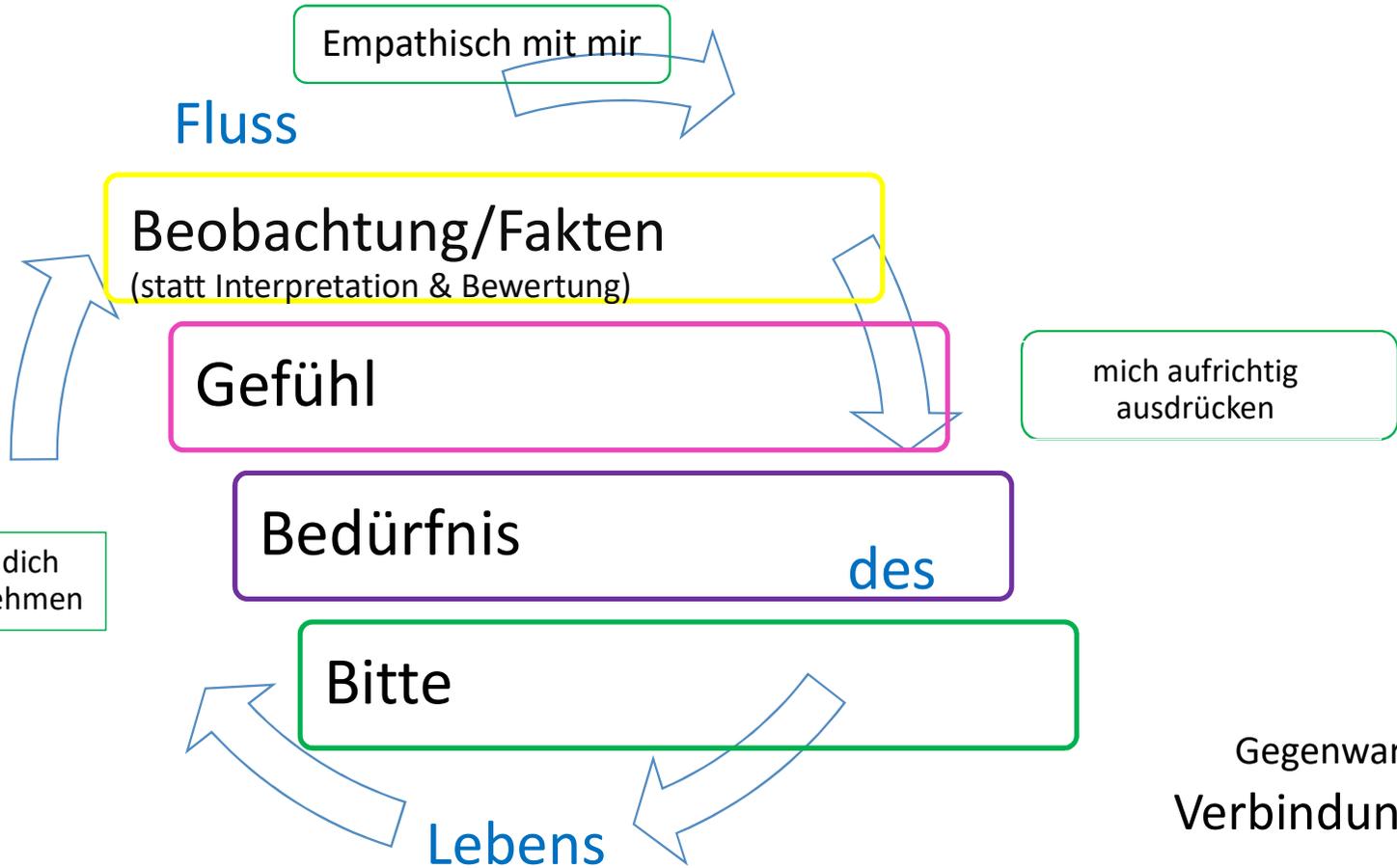
des

Dich verstehen, dich
empathisch aufnehmen

Bitte

Lebens

Gegenwart
Verbindung





- Austausch zu folgender Frage:

„Was machen wir statt emphatisch zuhören, oder uns aufrichtig auszudrücken?“



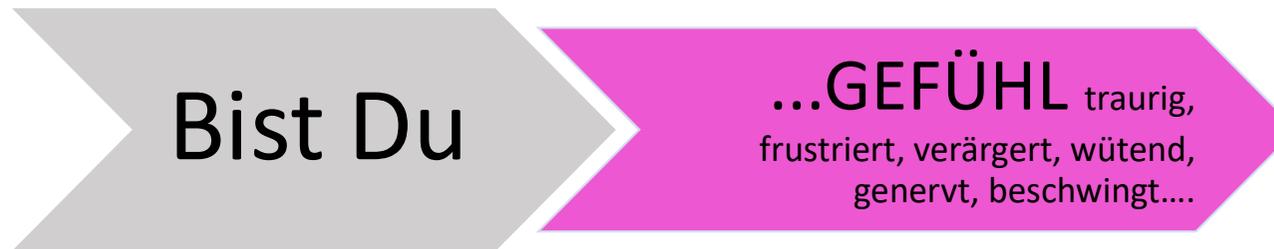
Kommunikation STOPPS

...oder was hindert uns am Fluss des Lebens? Was machen wir stattdessen?

- ❖ Ratschläge geben
- ❖ belehren
- ❖ analysieren
- ❖ beschwichtigen
- ❖ eigene Geschichten erzählen
- ❖ verhören
- ❖ rechtfertigen
- ❖ moralisieren
- ❖ schubladisieren
- ❖ bemitleiden
- ❖ kritisieren
- ❖ verbessern
- ❖ beschuldigen
- ❖ verurteilen
- ❖ bewerten
- ❖ etc.



QUICK EMPATHIE



Kommunikation STOPPS versus Quick Empathie

- **ÜBUNG** Person 1 erzählt ein Ärgernis – **Skala max. 1-3** (1= harmlos, 10 = sehr, sehr intensiv)

Zuerst reagieren mit einem „Kommunikation Stopp“ z.B.:

- *Ratschlag erteilen,*
- *eigene Geschichte erzählen,*
- *analysieren...)*

Jeweils nur kurzer Austausch (keinen Dialog beginnen)

- *Dann reagieren mit „Quick Empathie“*

Bist du (Gefühle vermuten) weil dir.... (Bedürfnis vermuten) wichtig ist?

Versuche empathisch dran zu bleiben bis sich Person 1 verstanden fühlt.

Dann Wechsel, 2 -3 Beispiele versuchen

Dauer 15 Minuten



„Schwammübung“ – Wähle ein Bedürfnis

Frage 1: Warum ist für dich wichtig?

Was bedeutet für dich?

Frage 2: Wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt ist, wo spürt es sich wie im KÖRPER an?

„Schließe die Augen und beschreibe mir KURZ deine Körperwahrnehmung.“

Anleitung 3: „Stell dir vor, Du sitzt in einer Badewanne voll gefüllt mit der Energie dieses Bedürfnisses, und dein Körper saugt diese Energie, Zelle für Zelle in sich auf - von den Füßen über deinen Körper bis in die Haarspitzen.

Nimm dir Zeit und sauge es wie ein Schwamm in dich auf:

Beschreibe mir: Wie spürt es sich JETZT in deinem Körper an, wenn dein Bedürfnis erfüllt ist?

Danach Wechsel

Gesamtzeit: 12+2Min



BEDÜRFNISSE

Finde mindestens 3 Bedürfnisse,
die Dir wichtig sind und die Dich
auf Deinem Weg unterstützen.



AUSTAUSCH IN DER KLEINGRUPPE:

Warum habe ich diese Bedürfnisse gewählt?



CHECK OUT

- 1 Wie fühlst Du Dich jetzt?
- 2 Was kannst Du von heute mitnehmen?

**DANKE für
Dein dabeisein!**

