

# Gewaltfreie Kommunikation -ONLINE

## Beschreibung

Der Umgang der gewaltfreien Kommunikation mit Gefühlen wie Wut, Schuld oder Scham ist bahnbrechend. Denn viele von uns sind in einer Kultur groß geworden, die einen Schuldigen für Fehler oder auch für unsere Wut sucht. Die gewaltfreie Kommunikation (GfK) verfolgt einen völlig anderen Ansatz. Sie ersetzt die Frage: „Wer ist schuld?“, „Wer hat angefangen?“ durch die Frage: „Was brauchen die Beteiligten?“. Die Methode der GfK Letter zu eigen, Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, Wut und Ärger vollständig auszudrücken und die andere Person von jeglicher Verantwortung für unsere Wut zu entbinden.

## Inhalte

- Wahrnehmungspsychologie
- Haltung und Ziel der gewaltfreien Kommunikation
- Beobachten, ohne zu bewerten
- Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen/ausdrücken und bitten statt fordern...
- Was ärgert sie?
- Anreize, Auslöser und Ursache von Wut und Ärger, Schuld und Scham
- Vorwürfe und Schuldzuweisungen übersetzen
- Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken, ohne zu beschuldigen, zu bewerten und zu kritisieren

## Zielgruppe

Alle Interessierten

FRANZISKUS

A ■ K ■ A ■ D ■ E ■ M ■ I ■ E