

## **Gewaltfreie Kommunikation - Einführungsseminar**

*„Worte können Fenster sein – oder Mauern“*

In diesem Zitat von Marshall Rosenberg ist eine Essenz auf den Punkt gebracht, der wir uns in der gewaltfreien Kommunikation nähern wollen:

Worte zu finden, die das Gespräch öffnen,  
anstelle Abwehr zu erzeugen.  
Einen lebendigen Austausch zu initiieren,  
von dem alle Beteiligten profitieren.  
Die Verbindung zu unseren Mitmenschen zu erhalten,  
auch wenn ihr Verhalten uns herausfordert.  
Der Schlüssel hierzu ist, guten Zugang zu unseren  
eigenen Bedürfnissen zu haben und gleichzeitig  
die unseres Gegenübers im Blick zu haben.

Für alle Beziehungen in unserem Leben  
kann die gewaltfreie Kommunikation einen Weg  
weisen: eine innere Haltung zu erlernen,  
aus der heraus wir auch in herausfordernden Situationen  
uns klar ausdrücken können, ohne zu verletzen  
und die Wertschätzung füreinander zu erhalten.

Das Einführungsseminar will die Tür für diesen Weg öffnen.

Eingeladen sind alle, die diesen Weg kennenlernen wollen, ob im Umgang mit  
den eigenen Kindern, Partner oder im beruflichen Alltag.

**Referentin:** Uta Hohenberger, Diplom Sozialpädagogin,  
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, [www.inverbindungsein.de](http://www.inverbindungsein.de)

**Termin:** Sa. 19.3.2022

**Uhrzeit:** 9 – 12 Uhr

**Online Fortbildung über Zoom**