



# **Gewaltfreie Kommunikation bewirkt Wunder!**

Gewaltfreien Kommunikation bewirkt echte Wunder! Doch sie will geübt werden, bis sie zur Selbstverständlichkeit wird. Auf diesem Weg erfahren wir uns selbst immer wieder völlig neu und kraftvoller, sehen neue Handlungsmöglichkeiten und wachsen in unserer Begeisterung für das Leben und für die Liebe! Mit zunehmendem Verständnis erweist sich das Potential der GFK als unerschöpflich:

- **Konflikte authentisch und konstruktiv lösen**
- **hinter Vorwürfen das Beziehungsangebot hören und nutzen**
- **mit Ärger und Wut konstruktiv umgehen**
- **Authentische Rückmeldungen geben**
- **Verantwortung lassen, wo sie hingehört**
- **Autonomie – Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstliebe**

**Ziel/Inhalt/Methodik:** Durch Übungen mittels Situationen aus unserem Alltag und anschließender Reflexion wollen wir unsere Haltung und unsere Fähigkeiten in der GFK vertiefen: Klarheit in den Schlüsselunterscheidungen der GFK, Präsenz, achtsames Zuhören, Autonomie, Empathie für mich und für andere, konkrete Bitten äußern, Wertschätzung für mich und andere. Wir arbeiten paarweise, in Kleingruppen und mit Hilfe von Demonstrationen in der Großgruppe. Die Arbeitsweise ist prozessorientiert.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Grundkenntnisse über das 4-Schritte-Modell der GFK

**Termin/Uhrzeit:** Mo./Di., 10./11. Dezember 2018 jeweils von 9:00 bis 16:30 Uhr

**Ort:** 99084 Erfurt, Trommsdorffstr. 29, Bildungshaus "St. Ursula"  
Übernachtungen bei Bedarf dort buchen, Tel.: 0361/601140

**Seminargebühr:** 190 € (Ermäßigungen siehe Website)

*In uns gibt es etwas oder besser gesagt, VIELES, das unabhängig von unseren Selbstzweifeln und Ängsten unermesslich schön, kraftvoll, voller Liebe und Klugheit ist. Wer diesen Reichtum sieht, ist begeistert, staunt und sieht alles mit wachen Augen voller Zärtlichkeit.*

**Seminarleiter:**  
Roland Eggert  
Dipl.-Soz.-päd.,  
Familientherapeut



**Anmeldung/Anschrift:**  
R. Eggert, Am Stadtpark 39  
99096 Erfurt



Tel.: 0361/3418845    Mail: [info@roland-eggert.de](mailto:info@roland-eggert.de)    [www.roland-eggert.de](http://www.roland-eggert.de)

**Hinweis:** Das Seminar wird vom Fachverband Gewaltfreie Kommunikation für eine eigene Ausbildung zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation anerkannt.

**Beantragen Sie auch die staatl. Bildungsprämie und Bildungsurlaub!**