

## Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg im Kloster Maihingen.

### Eine Sprache die dem Leben dient

05. Juli bis 07. Juli 2019

Beginn Freitag 18:00 mit dem Abendessen

Ende Sonntag nach dem Mittagessen um 13:00 Uhr

Dies Seminargebühr beträgt 110,- EUR, (oder freiwillig 220,- EUR)

hinzukommen im DZ 60,- EUR und im EZ 70,- EUR



Marshall Rosenberg beschreibt es oft so: „Was ist lebendig in mir, was ist lebendig in dir und wie können wir gemeinsam dafür sorgen, dass das Leben reicher und schöner wird?“

Gewaltfreie Kommunikation ist zum einen eine hilfreiche Kommunikationsmethode um Konflikte zu lösen und Gewaltfreie Kommunikation ist zugleich auch eine Grundhaltung.

### ***eine Sprache des Lebens...***

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Sprache des Lebens, in der die Gefühle einen Namen bekommen und ausgesprochen werden. Genau wie das Leben selbst unterliegen sie einem ständigen Veränderungsprozess: Jedes Gefühl, jeder Gedanke ist eine Momentaufnahme des gegenwärtigen Augenblicks. Gewaltfreie Kommunikation ist eine prozessorientierte Sprache, die das Bewusstsein darauf lenkt, was hier und jetzt in uns lebendig ist.

Die GFK unterstützt mich darin, meine Anliegen so auszudrücken, das mein Gegenüber es gut hören kann. Wenn sich jemand „aggressiv“ mir gegen über verhält, hilft mir die Haltung der GFK wieder in Herzensverbindung zu kommen. Wichtig ist dabei, die eignen Bedürfnisse und die Bedürfnisse des Anderen berücksichtigt werden. In dem Seminar verwenden wir viel Zeit mit praktischen Übungen, so dass die GFK wirklich erfahrbar wird.

## Vier Schritte

Als Hilfestellung hat Marshall Rosenberg eine vier Schritte Methode entwickelt, die uns helfen kann, in Verbindung mit uns selbst und unserem Gegenüber zu kommen.

1. Beobachtung ( was ist passiert, ohne Bewertung)
2. Gefühl (was fühle ich gerade)
3. Bedürfnis ( was brauche ich jetzt)
4. Bitte (wie kann der andere im hier und jetzt zu meinen Wohlergehen beitragen)



## **„... und Du wirst leben“**

Im zehnten Kapitel des Lukas Evangeliums in Vers 27 und 28 antwortet Jesus auf die Frage eines Gesetzeslehrers was man tun soll um das ewige Leben zu erlangen?

(Der Gesetzeslehrer) antwortete: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deiner Kraft und all deinen Gedanken, und Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst.

Jesus sagte zu ihm: Du hast richtig geantwortet. Handle danach und du wirst leben.

Diese Bibelstelle ist für mich ein sehr wichtiger Begleiter auf dem Weg der Gewaltfreien Kommunikation. In dem Wort Jesu „Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst. ... und du wirst leben“ ist für mich der Kern der Gewaltfreien Kommunikation zusammengefasst.

## **Zitate von Marschall B. Rosenberg:**

- In der Gewaltfreien Kommunikation geht es darum, eine einfühlsame Verbindung zu uns selbst und zu anderen aufzunehmen. Es geht um Mitgefühl, dieses wertvolle und zutiefst menschliche Potenzial.
- Urteile über andere sind entfremdete Äußerungen unserer eigenen, unerfüllten Bedürfnisse
- Und ich glaube wirklich, dass wir Menschen eigentlich nichts mehr genießen, als zum Wohlergehen anderer Menschen beizutragen.
- Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun es andere auch nicht
- Leute in Schubladen zu stecken und zu verurteilen fördert die Anwendung von Gewalt
- Wir können eine Sprache, der es an Wahlmöglichkeiten mangelt, ersetzen durch eine Sprache, die Wahlmöglichkeiten unterstützt
- Je klarer wir wissen, was wir vom anderen bekommen möchten, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich unsere Bedürfnisse erfüllen werden
- Hören sie auf das, was andere Menschen brauchen- statt auf das, was sie über Sie denken
- Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. Und dort begegnen wir uns (Rumi)

## ***Für wen ist dieses Einführungsseminar gedacht?***

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen wollen. Nach meinen Erfahrungen ist die Haltung und die Methode in allen Lebensbereichen hilfreich, in der Familie, Partnerschaft, Erziehung, Berufsleben, Freizeit, Gebetskreisen / Bibelkreise, ...

Rosenberg hat diese Methode ursprünglich entwickelt, damit wir Menschen in der Lage versetzt werden friedlicher miteinander zu kommunizieren. Aber die Gewaltfreie Kommunikation geht weit darüber hinaus, die GFK hat auch eine heilende Wirkung auf die Seele des Menschen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ich habe es als sehr hilfreich erlebt, vor meinem Einführungsseminar ein Buch darüber zu lesen. Siehe Buchempfehlung auf meiner [Homepage](#)

## ***Seminar Unterlagen***

Die Teilnehmer erhalten ausführliche Seminarunterlagen mit der gesamten Theorie, Erklärungen, Schaubildern, Listen, Beispielen und Buchempfehlungen.

## ***Referent***

Seit 2005 beschäftige ich mich intensiv mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK). Im Jahr 2003 und 2004 habe ich im Kloster Maihingen an einer intensiven Schulung in personenzentrierter Gesprächsführung nach Carl Rogers bei Margit Wieden und Dr. Karl Heinz Müller teilgenommen. Seit 2009 biete ich Übungstage und eine Übungsgruppe an. Seit 2015 leite ich Einführungsseminare. Es ist eine offizielle Anerkennung als GFK Trainer geplant. Ich war 1997 für 3 Monate als Volontär im Friedensdorf von Neve Shalom / Wahat al-Salam und habe mich intensiv mit dem Israelisch / Palästinensischen Konflikt auseinandergesetzt. Wir haben zwei Söhne im jungen Erwachsenen Alter. Ich bin Mitglied im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e.V. ([www.fachverband-gfk.org](http://www.fachverband-gfk.org))



Weitere Informationen unter: [Ansgar.van.Olfen@LumenChristi.de](mailto:Ansgar.van.Olfen@LumenChristi.de) oder [www.van-Olfen.de](http://www.van-Olfen.de)  
Telefon: 09087 1391, Mobil: 01525 356 1960

### ***Veranstalter, Veranstaltungsort und Anmeldung***

Kloster Maihingen

Gemeinschaft Lumen Christi e.V.

Klosterhof 5

D-86747 Maihingen

Tel: 09087 92999 0

Fax: 09087 92999 99

eMail: [Ansgar.van.Olfen@LumenChristi.de](mailto:Ansgar.van.Olfen@LumenChristi.de)

[www.LumenChristi.de](http://www.LumenChristi.de)

[www.Kloster-Maihingen.de](http://www.Kloster-Maihingen.de)



**Online Anmeldung:** <https://www.kloster-maihingen.de/service/anmeldung/>

[PDF Flyer zum ausdrucken und verteilen](#)