

Gewaltfreie Kommunikation

nach Marschall B. Rosenberg im Kloster Maihingen.

Eine Sprache die dem Leben dient

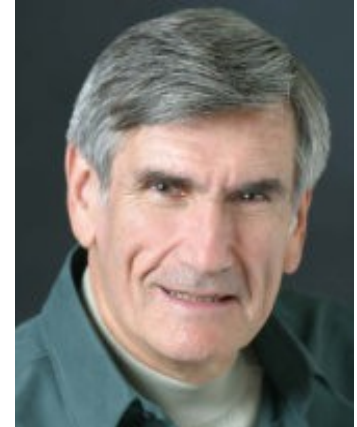
17. April bis 19. April 2020

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



Marschall 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...

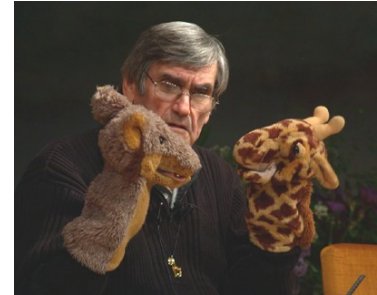
Gewaltfreie Kommunikation ist eine Sprache des Lebens, in der die Gefühle einen Namen bekommen und ausgesprochen werden. Genau wie das Leben selbst unterliegen sie einem ständigen Veränderungsprozess: Jedes Gefühl, jeder Gedanke ist eine Momentaufnahme des gegenwärtigen Augenblicks. Gewaltfreie Kommunikation 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 gegenüber verhält, hilft mir die Haltung der GFK wieder in Herzensverbindung zu kommen. Wichtig ist dabei, dass die eigenen 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 Marschall 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, Vers 25 bis 28 des Lukas Evangeliums heißt es: „Und siehe, ein Gesetzeslehrer stand auf, um Jesus auf die Probe zu stellen, und fragte ihn: Meister, was muss ich tun, um das ewige Leben zu erben? Jesus sagte zu ihm: Was steht im Gesetz geschrieben? Was liest du? Er antwortete: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen und deiner ganzen Seele, mit deiner ganzen Kraft und deinem ganzen Denken, und deinen Nächsten 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 meiner 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: <https://www.van-olfen.de/buchempfehlungen/>

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 auseinander gesetzt. Wir haben zwei Söhne im jungen Erwachsenen Alter. Im bin Mitglied im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e.V. (www.fachverband-gfk.org)



Weitere Informationen unter: Ansgar.van.Olfen@LumenChristi.de oder www.van-Olfen.de
Telefon: 09087 1391, Mobil: 01525 356 1960

Kloster Maihingen
Gemeinschaft Lumen Christi e.V.

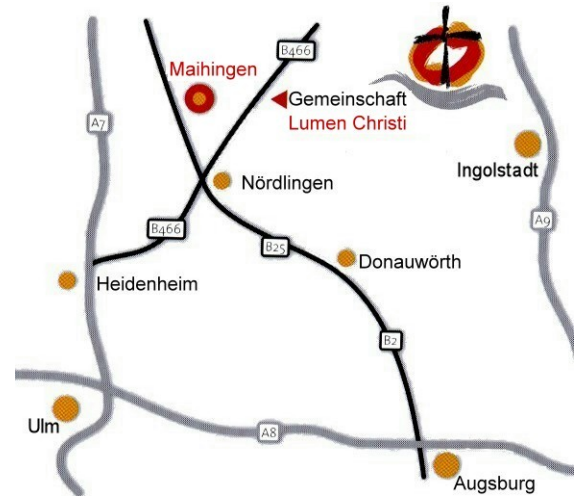


Veranstalter, Veranstaltungsort und Anmeldung

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

www.LumenChristi.de
www.Kloster-Maihingen.de



[Wegbeschreibung: https://www.kloster-maihingen.de/service/anfahrt.html](https://www.kloster-maihingen.de/service/anfahrt.html) Online
[Anmeldung: https://www.kloster-maihingen.de/service/anmeldung/](https://www.kloster-maihingen.de/service/anmeldung/)

[PDF Flyer zum ausdrucken und verteilen](#)