

kurs 2

gelingende kommunikation in vier schritten



«Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort.
Dort treffen wir uns.»

R u m i

In diesen zwei Kurseinheiten lernen Sie die Feinheiten der Sprache der gewaltfreien Kommunikation vertiefter kennen und anzuwenden. In den zwei aufeinander aufbauenden Kurseinheiten haben Sie die Möglichkeit, Ihre sprachlichen Fähigkeiten zu erweitern und Sie lernen, sich auf der Grundlage von Respekt und gegenseitiger Wertschätzung ehrlich und klar auszudrücken.

Die Kurseinheiten orientieren sich am 4-Schritte-Modell: beobachten, Gefühle wahrnehmen, Bedürfnisse erkennen und Bitten formulieren. Neben theoretischen Inputs haben Sie die Möglichkeit, zu üben und die damit verbundene Erfahrungen direkt in Ihren Familienalltag einfließen zu lassen.

ERSTE KURSEINHEIT: Schritt 1 & 2

Beobachten ohne Bewertung: Die Art und Weise, wie Sie ein Gespräch beginnen, zeigt eine direkte Auswirkung darauf, ob Konflikte ausgelöst oder verhindert werden. In Anwendungsbeispielen üben Sie, zwischen Bewertungen, Interpretationen und Beobachtungen zu unterscheiden und lernen dadurch ein Gespräch erfolgsversprechend zu starten.

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken: Unsere Empfindungen sind der Schlüssel zur Empathie und ein Signalsystem für unsere Wünsche und Bedürfnisse. Sie lernen, in verschiedenen Übungen Ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken.

ZWEITE KURSEINHEIT: Schritt 3 & 4

Bedürfnisse ausdrücken: Das Signalsystem unserer Emotionen zeigt uns, dass jeder von uns in persönlicher Art und Weise auf Situationen reagiert. Dies erleben wir, wenn verschiedene Menschen in derselben Situation unterschiedlich reagieren. Wir nutzen das Erleben von negativen Gefühlen, um die dahinterstehenden unerfüllten Wünsche und Bedürfnisse zu enttarnen. Mittels verschiedener Übungen lernen Sie, wie Sie für Ihre persönlichen Bedürfnisse einstehen können.

Bitten aussprechen: In den vorangehenden drei Schritten haben Sie sich mit ihren verletzten Gefühlen und unerfüllten Bedürfnissen auseinandergesetzt. Abschliessend geht es nun darum, Ihre Anliegen klar zum Ausdruck zu bringen. Sie lernen Bitten so zu formulieren, dass sie zum Handeln motivieren und erkennen den Unterschied zwischen einer Bitte und einer Forderung.

Kosten

für beide Kurseinheiten
sFr. 200.—

Kursort

Widenstrasse 16a
6317 Oberwil b. Zug

Anmeldung und weitere Information:

079 484 44 50 / ebg@gabrielahaefliger.ch

