

Einführungskurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Kursnummer	261LT2083
Beginn	Samstag, 31.01.2026, 10:00 - 16:15 Uhr
Dauer	2 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 03
Gebühr	113,00 €
Teilnehmer	6 - 12
Kursleitung	Gisela Kirmizi

Gewaltfreie Kommunikation lernen: Konflikte lösen, Beziehungen stärken, empathisch sprechen

Möchten Sie Konflikte konstruktiv lösen, Ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und Beziehungen stärken - beruflich wie privat? In diesem Einführungskurs zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg lernen Sie, Gespräche achtsamer und wirkungsvoller zu führen. Sie erfahren, wie Sie mit Worten Brücken bauen können - für mehr Verständnis, Verbindung und gegenseitige Wertschätzung.

Was Sie erwartet:

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte. Diese Methode hilft Ihnen, Ihre eigenen Anliegen klar zu formulieren - ohne Vorwürfe oder Schuldzuweisungen - und gleichzeitig die Sichtweise Ihres Gegenübers besser zu verstehen.

Ziele:

Entwicklung von Empathie, Konfliktfähigkeit, Kooperationsbereitschaft und Toleranz

Aufbau einer friedvollen Verbindung zu sich selbst und anderen

Erlernen eines respektvollen, klaren und zugleich wirkungsvollen Kommunikationsstils

Abbau von Aggressionen und Förderung eines lebendigen, wertschätzenden Miteinanders

Inhalte:

Einführung in die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

1. Wertfreie Beobachtung statt Verurteilung

2. Umgang mit schwierigen Gefühlen

3. Erkennen und benennen von Bedürfnissen

4. Effektive Bitten formulieren, statt Forderungen stellen und Erarbeiten von konstruktiven Handlungsschritten

Methoden:

GFK - Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg; Achtsamkeitsübungen (bitte Decke mitbringen).

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Für alle, die ihre Kommunikationskompetenz erweitern, Konflikte einfühlsam klären und ihre Beziehungen - im privaten wie beruflichen Umfeld - bewusst gestalten möchten.

Lernen Sie, wie Sprache zu einem Werkzeug für Verbindung, Klarheit und gegenseitiges Verstehen wird.

Vertiefungsseminar: 261LT2063

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.01.2026	10:00 - 16:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 03
14.02.2026	10:00 - 16:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 03