

WO UND WANN

Trinitatis Gemeinde
53121 Bonn-Endenich
Brahmsstraße 14

Mittwoch, 18. April 2012
19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Eintritt frei Spende erbeten

INFORMATIONEN ZUR GFK

Marshall B. Rosenberg:
Gewaltfreie Kommunikation,
Eine Sprache des Lebens,
Junfermann-Verlag

www.gewaltfrei.de



IHRE TRAINERIN

Sabine Fiedel



Tel: 0228-797379
E-Mail: Sab.Fiedel@gmx.de
Internet: www.sabine-fiedel-gfk.de

- Staatsexamen in Germanistik und Geschichte
- Trainerin und Coach für wertschätzende Kommunikation in Familie und Beruf
- Seit 2004 Spezialisierung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, zertifiziert

Ich lerne, erlebe und lehre, wie wir einander mit wertschätzender Kommunikation begegnen und unsere Beziehungen versöhnlich vertiefen können.

**GEWALTFREIE
KOMMUNIKATION** NACH M. ROSENBERG

Erleben Sie einen Abend

mit

SABINE FIEDEL



KENNEN SIE DAS ?

Der Sohn motzt, die Partnerin macht Vorwürfe, die Chefin braust auf, in Besprechungen können Sie sich nicht durchsetzen. – wie reagieren Sie?

Und was tun Sie, wenn Sie selber unzufrieden oder frustriert sind?

Wer von Ihnen verliert nicht auch gelegentlich die Nerven und greift auf Drohungen, Vorwürfe oder Abwertung zurück?

FÜR SIE

Wir wenden uns an alle Menschen, die ihren Kommunikationsstil in ihren privaten oder beruflichen Beziehungen näher beleuchten und möglicherweise verändern wollen.

Jung und Alt sind willkommen, Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

An diesem Abend wechseln sich Wissensvermittlung, Gespräch und kleine Partnerübungen ab, die Sie auf praktische Beispiele aus Ihrem Alltag anwenden können.

ZEIT, DIE SICH FÜR SIE LOHNT

Sie erhalten eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GfK)

Sie lernen die 4 Schritte dieses Modells kennen:

Beobachten ohne zu bewerten

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Bedürfnisse erkennen und benennen

Bitten statt fordern

SIE ERFAHREN...

- Wie Sie aus alten Gesprächsmustern aussteigen können
 - Wie Sie sich aufrichtig und ehrlich ausdrücken, ohne den anderen zu verletzen
 - Wie Sie hinter den Worten Ihres Gegenübers dessen Bedürfnisse erkennen können
 - Wie Sie Ihre Beziehungen mit Wertschätzung gestalten können
-

KLEINE GESCHICHTE

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten. Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“ „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“ fragte der Junge. „Der Wolf, den ich füttere“ antwortete der Alte.
