

Beziehungen gestalten in der Partnerschaft/ Familie mit Gewaltfreier Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. B. Rosenberg zählt zu den bewährtesten Ansätzen in der Konfliktlösung weltweit und findet auch Deutschland in einer wachsenden Anzahl von Familien , Unternehmen und anderen Organisationen Anwendung.



Ich übertrage die Möglichkeiten der GFK auf den Kontext Partnerschaft und zeige Ihnen, wie Sie durch menschlichen Kontakt und klare Worte auch Konfliktsituationen mit Ihrem Lebenspartner bzw. Kindern konstruktiv bearbeiten können. Durch eine tragfähige empathische Verbindung erreichen Sie Ihren Partner/Ihr Kind besser und erhöhen die Bereitschaft zur Zusammenarbeit auf allen Seiten – auch wenn Sie mit dem Handeln des Anderen nicht einverstanden sind. Dadurch bleiben Sie beziehungsfähig auch wenn die Emotionen hochkochen.



Im Seminar konzentriere ich mich auf den konstruktiven Umgang mit Spannungen nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation(GFK). Anhand konkreter

Beispiele aus Ihrem Alltag arbeite ich klassische Wendepunkte in Gesprächen und längerfristig entstandenen Situationen heraus und finde Wege, wie Sie wieder in den konstruktiven Dialog einsteigen können. So schaffen Sie die Grundlage für ein motiviertes Umfeld, in dem es sich gemeinsam leichter leben und arbeiten lässt.

Schulungsinhalte:

- Reflexion der eigenen Grundhaltung und gewohnter Verhaltensmuster in Konfliktsituationen
- universelle Ursachen von Konflikten
- der feine Unterschied zwischen einer allgemein akzeptierten Beobachtung und einer individuellen Bewertung
- Gefühle als wichtige Warnsignale ernst nehmen
- Bedürfnisklärung als Schlüssel für die Lösung von Konflikten
- beiderseits annehmbare Lösungen auf Augenhöhe verhandeln

Mit Hilfe dieser Werkzeuge gelingt es Ihnen leichter

- destruktive Kommunikationsmuster zu erkennen und in konstruktive Botschaften übersetzen
- eigene und fremde Anliegen klarer sehen und kommunizieren
- trotz starker Emotionen handlungsfähig bleiben
- klare Grenzen setzen ohne zu verletzen
- Konflikte zu entschärfen und bei Eskalationen wieder ins Gespräch zu kommen
- Angriffe nicht (mehr) persönlich zu nehmen und gelassener zu reagieren.

Dauer : 1 Seminartag; Kosten : 69 € / Person zzgl. Fahrtkosten, Mindestteilnehmerzahl : 6 Personen.

2. Seminartag optional zum Vertiefen/Üben anhand von Praxisbeispielen

