

Sprache gestaltet Beziehung

Lebendige Kommunikation geschieht, wenn ich für mich selbst und mein Gegenüber aufmerksam bin.

In unseren Gesprächen in der Familie, mit Freunden oder am Arbeitsplatz ist dies oft nicht der Fall. Wir finden mitunter nicht den richtigen Ton.

Die Erfahrung von Frauen ist:

Egal wie wir uns bemühen, wir werden nicht wirklich gehört. Wir reden aneinander vorbei, wir fühlen uns missverstanden. Schuldzuweisungen, Ironie oder aggressive Untertöne machen sich breit. Wir sagen vielleicht auch gar nichts mehr und ziehen uns zurück.

Wir bekommen nicht, was wir wirklich brauchen.

Nach den Regeln der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg wollen wir wieder mehr Verständnis füreinander entwickeln und unseren Bedürfnissen gerecht werden.

Unser Ziel ist es, aufrichtig und einfühlsam miteinander zu sprechen.

„Worte können Fenster sein – oder Mauern“

(Marshall B. Rosenberg)

Margit Hägebarth

Supervisorin DGSv

Trainerin für GfK

71554 Weissach im Tal

Tel. 07191/903384

mh@margithaegebarth.de

www.margithaegebarth.de

Sprache gestaltet Beziehung



Workshop
Gewaltfreie Kommunikation
für Frauen

29. Januar 2010

Menschen verletzen Menschen

durch Worte.

Worte hinterlassen Narben

durch Schmerz.

Worte belasten oder beenden

Beziehung.

Worte können trennen oder

verbinden.

Mit Worten errichten wir Mauern

oder öffnen wir

Fenster

Über die aufmerksame Wahrnehmung unserer Worte und Aussagen wollen wir ganz bewusst eine Sprache finden, die nicht verletzt.

Wir wollen:

- Mehr Klarheit über persönliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche gewinnen.
- Das eigene Kommunikations- und Konfliktverhalten besser kennen lernen.
- Die Anliegen und Bedürfnisse der anderen empathisch erkennen und zulassen, ohne die eigenen Anliegen und Bedürfnisse zurückzunehmen.
- Einen befriedigenden Umgang mit Differenzen in herausfordernden Situationen finden.

Wir arbeiten mit:

- Theoretischen Grundlagen
- Praktischen Übungen
- Vorgegebenen und eigenen Fallbeispielen

Freitag, 29. Januar 2010

10.00 – 12.00 Uhr

13.30 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

Veranstalterinnen:

Bundesfachverband feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BV FeSt e.V.
im Rahmen der Jahreshauptversammlung in Stuttgart