

**Anmeldung** zum Seminar „Wenn Worte Mauern durchdringen“ am 15./16.Juni 2019

Name, Vorname:.....

Anschrift:.....

.....

Tel.:.....

Email: .....

.....

Datum, Unterschrift

Die Anmeldung wird gültig mit Zahlung des Seminarbeitrages.

*Bitte senden Sie die Anmeldung per Post an:*

Gerlinde Fritsch  
Jaguarstieg 12 A  
22527 Hamburg

Tel. 040 - 491 71 02

Termin und Ort:

Sa. 15.06.2019 13-19 Uhr und

So. 16.06.2019 10-16 Uhr.

Hamburg-Eimsbüttel

Teilnehmerpreis und Absageregelung

230 €. Bei Anmeldung bis 15.03.2019 190 €.

Bei Absagen Ihrerseits

- am oder vor dem 01.05.2019 erhalten Sie den Beitrag abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 40,- Euro zurück.

- am oder nach dem 02.05.2019 erhalten Sie Ihre Zahlung dann zurück, wenn das Seminar ausgebucht ist und ich eine/n Ersatzteilnehmer/in finde. Ist das Seminar nicht ausgebucht, ist von Ihnen der gesamte Teilnehmerpreis zu entrichten. Dies gilt auch für den Krankheitsfall.

Bei einer Absage meinerseits erhalten Sie Ihren Seminarbeitrag vollständig zurück.

Referentin:

Dipl. Psych. Gerlinde Fritsch, seit 1991 Niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis. Ausbildungen u.a. in Familientherapie, Tiefenpsychologischer Psychotherapie und Gewaltfreier Kommunikation.

# WENN WORTE MAUERN DURCH- DRINGEN

Wohlvollenden Zugang zu sich  
und zu anderen finden



**Einführung in die Praxis der  
Gewaltfreien Kommunikation**

Mit Worten können wir Menschen berühren oder vor den Kopf stoßen. Wie wir denken und zu uns selbst und anderen sprechen, trägt dazu bei, ob wir und andere sich öffnen oder verschließen, ob mehr Wärme zu uns selbst und anderen entsteht oder aber mehr Kälte, ob Barrieren zu unserem eigenen Herzen und dem anderer Menschen errichtet werden oder zusammenbrechen.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg hilft uns, unser Denken und unsere Sprache zu untersuchen und hinter einer lebensentfremdenden Sprache (Urteile, Kritik ...) herauszufinden, was wir in konkreten Situationen fühlen und brauchen, und wie wir dies aufrichtig und klar ausdrücken können, ohne dabei Abwehr und Feindseligkeit zu erwecken.

Gleichzeitig zeigt die Gewaltfreie Kommunikation sehr praktische Möglichkeiten auf, wie wir anderen Menschen mit Achtung und Verständnis begegnen können, unabhängig davon, wie sie auftreten und sich ausdrücken - auch wenn wir ihnen nicht zustimmen.

Sie ist eine einfache und zugleich differenzierte Methode, persönlich zu wachsen und mit sich und anderen wohlwollend und mitfühlend umzugehen.

Inhaltlich geht es um folgende Themen:

- Wie kann ich herausfinden, was in mir vorgeht und was ich fühle?
- Wie kann ich mitteilen, was mich bewegt und was ich will, ohne meine Gesprächspartner zu kritisieren oder zu beschuldigen?
- Wie kann ich mich für meine Anliegen einsetzen, ohne andere unter Druck zu setzen oder sie zu manipulieren?
- Wie kann ich meine Bedürfnisse stillen?
- Wie kann ich damit umgehen, wenn andere nicht auf meine Bedürfnisse eingehen können oder wollen?
- Wie kann ich Differenzen zwischen meinen Bedürfnissen und denen anderer konstruktiv bewältigen?
- Wie kann ich Vorwürfe und Kritik anderer nicht persönlich nehmen, sondern mitfühlend hören, was dahinter steht?
- Wie können bei Konflikten die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden?

Sie lernen zu unterscheiden zwischen:

- \* Beobachtung und Interpretation
- \* Gefühlen und Pseudogefühlen
- \* Bedürfnissen und Strategien
- \* Bitten und Forderungen
- \* Erfüllbaren und nicht erfüllbaren Bitten

Literatur:

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn 2004

Rosenberg, Marshall B.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Freiburg 2004

Fritsch, Gerlinde R.: Praktische Selbst-Empathie. Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen. 5. Aufl. Paderborn 2014

*„Schläft ein Lied in allen Dingen,  
die da träumen fort und fort,  
und die Welt fängt an zu singen,  
triffst du nur das Zauberwort.“  
(Joseph von Eichendorff)*