Anmeldung zum Seminar „Wenn Worte Mauern durchdringen“ am 20./21. Feb.2027

Name, Vorname:.....

Anschrift:.....

.....

Tel.:.....

Email: .....

.....
Datum, Unterschrift

Die Anmeldung wird gültig mit Zahlung des Seminarbeitrages.

Bitte senden Sie die Anmeldung per Scan oder Foto in einer Mail an info@gerlinde-fritsch.de oder per Post an:

Gerlinde Fritsch
Jaguarstieg 12 (Hinterhaus)
22527 Hamburg

Termin und Ort:

Sa. 20.2.2027 14-19 Uhr und
So. 21.2.2027 10-16 Uhr

Hamburg-Eimsbüttel

Teilnehmerpreis und Absageregelung

Preis: 190 €

Bei Absagen Ihrerseits 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. 2002-2006 ausgebildet in Gewaltfreier Kommunikation bei Marshall Rosenberg, Klaus Karstädt, Wes Taylor, Robert Gonzales und Klaus-Dieter Gens.

WENN WORTE MAUERN DURCH-DRINGEN

Wohlwollenden Zugang zu sich und zu anderen finden



Einführung in Theorie & Praxis der Gewaltfreien Kommunikation

20./21. Feb. 2027

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 oder 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 dahintersteht?
- 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 u. nicht erfüllbaren Bitten

Rückmeldungen von Teilnehmer:innen:

„Seit dem Einführungsseminar begleitet mich die GFK stets durch meinen persönlichen Alltag und ich habe seither viele wertvolle Aha-Momente erleben dürfen. Auch in meinen beruflich oft herausfordernden Situationen nehme ich diese Haltung mit und konnte diese sehr zufriedenstellend lösen.“

„Ich lebe mittlerweile sehr tiefe und unendlich bereichernde Beziehungen, die mir viel Wachstum ermöglichen, und mein Leben ist so viel reicher, bunter, lebendiger und wahrhaftiger geworden. Ich bin viel mehr ich selbst. Das alles wäre ohne deinen Anstoß beim Tanzparkett im Einführungsseminar so nicht möglich geworden. Für deine Präsenz und Unterstützung in diesem lebensverändernden Moment bin ich dir sehr dankbar.“

„Das Einführungsseminar in GFK hat mich sehr bewegt. Du hast mit mir eine Konfliktsituation bearbeitet, und unsere Entdeckungen helfen mir noch immer. Auf jeden Fall übe ich mich im Erkennen von Schakal-Sprache und hoffe auf mehr Giraffentänze im Alltag.“

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