

# **Kommunikation die verbindet II.**

Vertiefungskurs

„Gewaltfreie Kommunikation“  
nach M.B. Rosenberg

Du hast gelernt, was die innere Haltung der GFK ausmacht und erste Schritte mit den vier Elementen ausprobiert:

- Wie hört sich eine wertfreie Beobachtung an?
- Wie übernehmen wir Verantwortung für unsere Gefühle und drücken das auch sprachlich aus
- Wir üben den Fokus darauf zu richten, worum es eigentlich bei der Diskussion geht (welche Bedürfnisse unter dem Thema liegen) – und nicht darauf, was der andere „falsch macht“
- Wie stellen wir am besten eine konkrete Bitte und können so offen für verschiedene Lösungen bleiben?

Dieses „Werkzeug“ im Werkzeugkasten zu haben, bedeutet nicht, dass das Möbelstück schon fertig ist... – also üben wir für alle möglichen unterschiedlichen Situationen in unserem Leben, genauer hinzuschauen und die GFK anzuwenden!

Vertiefte Selbstempathie und Empathie für andere ist genauso Teil des Aufbaukurses wie der Ärgerprozess und das Übersetzen von schwierigen Botschaften unserer Umwelt, die ja gar kein GFK sprechen muss!

Ziel sind ganz kleine und klare Schritte im Umgang mit dir selbst und im Lösen von eingefahrenen Mustern und Beziehungen. Wieder gibt es eine Menge praktischer Übungen neben der Zeit im Plenum und deutlich weniger Theorieinput. Der sichere Rahmen in der Gruppe hilft, sich zu zeigen und eigene Schritte zu finden.



Termine: 5 Mittwoch Abende  
von 19.30 bis 21.30 Uhr:  
26. Januar – 2. Februar – 9. Februar – 16.  
Februar – 23. Februar 2022



Trainerin: **Conny Pinnekamp**,  
Trainerin für Kommunikation und  
Persönlichkeitsentwicklung,  
Konfliktberatung, Einzel- und Paar-Coaching,  
Körpertherapie

[www.connypinnekamp.de](http://www.connypinnekamp.de)

Kosten: 150.-€

Ort: Annahof 4, Augustanaforum  
Bitte um Anmeldung bis  
22.01.2022 unter  
[www.annahof-evangelisch.de](http://www.annahof-evangelisch.de)