

## Fortbildung: Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

**Gewaltfreie Kommunikation ist eine Form der Kommunikation, die uns dabei unterstützt, rücksichtsvoll miteinander umzugehen.** Wir wandeln gewohnheitsmäßige, automatische Reaktionen in bewusste, ehrliche und klare Äußerungen und begegnen anderen Menschen mit respektvoller Aufmerksamkeit. Wir ändern unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören, um damit die Kooperationsbereitschaft aller Beteiligten zu erhöhen. Durch den Aufbau einer wertschätzenden Verbindung zu uns selbst und anderen stärken wir unsere Resilienz und lernen dabei, souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen umzugehen.

Schwierige Themen versuchen wir unter Berücksichtigung der Grundbedürfnisse aller Beteiligten zu klären, eigene Anliegen dabei klar und gleichzeitig kooperationsfördernd auszudrücken, die Sicht der Anderen **wertschätzend zu hören und in einem Dialog Lösungen zu entwickeln, die von allen Beteiligten getragen werden.**

Daneben fördert die Gewaltfreie Kommunikation durch ein wohlwollendes und respektvolles Miteinander auf Augenhöhe den Aufbau und den Erhalt lebendiger und erfüllender Beziehungen in allen Lebensbereichen.

### Inhalte

#### Die Grundannahmen und die innere Haltung der GFK

- Die zentrale Bedeutung der Bedürfnisse
- Präsenz, Empathie, Wertschätzung, Selbstverantwortung, wechselseitige Verbundenheit

#### Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation im Überblick

- Die 4 Schritte: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
- Einfühlung in mich, Einfühlung in den anderen
- Innerer und äußerer Dialog

#### Der Prozess der GFK entlang der 4 Schritte im Detail, betrachtet an einem konkreten Beispiel aus Ihrem Alltag (bitte mitbringen!)

- Beobachtung versus Bewertung
- Gefühl versus Gedanke
- Bedürfnis versus Strategie
- Bitte versus Forderung

Gefördert durch:

HESSEN



Hessisches Ministerium für  
Arbeit, Integration, Jugend  
und Soziales

## Die vier Formen des Zuhörens und ihr bedarfsgerechter Einsatz

- Stilles präsenten Zuhören
- Paraphrasieren
- Aktives Zuhören (nach Rogers/Gordon)
- Empathisches Zuhören (nach Rosenberg)

## Kommunikationsbremsen lösen durch Empathie

- Kommunikationsbremsen erkennen
- Die Wirkung von Empathie erleben
- Umgang mit starken Gefühlen üben

## Methoden

Wir arbeiten in diesem Seminar mit Impulsvorträgen, prozessorientierter Einzel-, Kleingruppen und Plenumsarbeit, dialogischer Gesprächsführung, Achtsamkeitsübungen, Körpererleben und Körpersprache (Embodiment), Rollenspielen und dem GFK-Prozess entlang der 4 Schritte.

## Trainer

Heinz Lovetinsky



Lange Straße 31  
60311 Frankfurt

## Termin und Ort

25. & 26. Juni 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr

Kurmainzer Str. 6  
65929 Frankfurt

## Kosten und Anmeldung

Der Teilnahmebeitrag (inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen) beträgt **200 € für LAG-Mitglieder und 340 € für Nicht-Mitglieder**. Der Rechnungsbetrag ist umsatzsteuerfrei nach § 4 Nr. 22a UStG. Bitte melden Sie sich das Buchungssystem auf unserer Internetseite an:

[www.lag-arbeit-hessen.de/veranstaltungen-2](http://www.lag-arbeit-hessen.de/veranstaltungen-2)

Gefördert durch:

HESSEN



Hessisches Ministerium für  
Arbeit, Integration, Jugend  
und Soziales

## Veranstalter

LAG Arbeit in Hessen e.V.  
Kurmainzer Str. 6  
65929 Frankfurt  
Kontakt: Miriam Hedtmann  
Tel. 069 / 973194-00  
Fax 069 / 973194-59  
Email: [info@lag-arbeit-hessen.de](mailto:info@lag-arbeit-hessen.de)

[www.lag-arbeit-hessen.de](http://www.lag-arbeit-hessen.de)

Gefördert durch:

**HESSEN**



Hessisches Ministerium für  
Arbeit, Integration, Jugend  
und Soziales