

## Übungsabend „Gewaltfreie Kommunikation®“ (nach M. Rosenberg)

„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“ – Marshall B. Rosenberg

Das ist leichter gesagt als getan.

„Gewaltfrei zu kommunizieren“ bedeutet im Alltag, mich in einer Kommunikationssituation so zu verhalten, dass es **mir und den Anderen gut geht**.

Diese Haltung der „GfK“ kann man sich erarbeiten.

Dazu dient der

### „Übungsabend GfK“,

der ab

**01. Juli 2014 an jedem 1. Dienstag im Monat  
von 18:30 -21:00 h von hartmanncoaching, Berlin,**  
in Kooperation mit **MediationsZentrum Berlin e. V.** angeboten wird.

**Übungsleiter ist: Günter Hartmann, Coach & Mediator, Berlin**

Geübt wird vorwiegend mit dem, was Teilnehmer mit- und einbringen (Anliegen). Sollten keine aktuellen Anliegen eingebracht werden, werden Übungen zur GfK angeboten.

Vorkenntnisse der GfK sind wünschenswert aber nicht Bedingung.

Die Teilnahme kostet **15,00 €/Abend** und Teilnehmer (darin sind 19% MwSt. enthalten).

Es wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

#### Ablauf eines Übungsabends:

**18:30 h Ankommen, Anmelden der Anliegen der Teilnehmer** (first come first serve)

**19:00 h Begrüßung und kurze Einführung in den Übungsabend**

**Bearbeiten von Anliegen der Teilnehmer I**

(es können pro Abend max. 3 Anliegen bearbeitet werden)

**20:00 h Pause**

**20:15 h Bearbeiten von Anliegen der Teilnehmer II**

**20:50 h Feedbackrunde**

**21:00 h Ende des Übungsabends**

Unser Kopf ist rund, damit das Denken die  
Richtung wechseln kann.  
(Francis Picabia (1879 – 1953))

Die Übungsabende **stehen jedem Menschen**, der „Gewaltfreie Kommunikation“ (nach M. Rosenberg) **trainieren möchte, offen**.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der **Veranstaltungsort** für alle Termine ist das MediationsZentrum Berlin e. V.,  
Dennewitzstr. 34, Berlin.



Dieser Flyer kann gerne gedruckt oder als PDF weiterverbreitet werden.