

# Erlebnisabend

**Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen und vertiefen**

Impulsvorträge und Workshops für  
Anfänger und Interessenten



© fotolia/olly

Donnerstag  
19:00 – 21:00 Uhr

Praxis für Entspannungspädagogik  
Sophie Eidt  
Preuschwitzer Str. 10  
95445 Bayreuth (Kreuz)

  
ANDREA ELEONORE WIEDEL  
TRAINING & COACHING

  
Fachverband  
Gewaltfreie  
Kommunikation  
Trainerin

## ERLEBNISABEND GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

### Ein Abend für Anfänger und Interessenten der Gewaltfreien Kommunikation

#### Erlebnisabend für Anfänger zum Üben der Gewaltfreien Kommunikation

In einem Einführungsseminar hast du die Begeisterung für die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg entdeckt und bist mit besten Absichten in den Alltag gestartet. Doch einiges ging verloren, neue Herausforderungen tauchen auf und du spürst, dass du in alte Muster zurück fällst. Die Übungsgruppe ist ein geschützter Raum zum Lernen & Ausprobieren, Auftanken & Reflektieren dieser Kommunikationsmethode. Hier kannst du deine Fähigkeiten vertiefen und erweitern.

#### Erlebnisabend für Interessenten zum Schnuppern der Gewaltfreien Kommunikation

Du hast ein Buch über die GFK gelesen? Du bist über das Internet auf die Gewaltfreie Kommunikation gestoßen? Du bist neugierig geworden und willst ausprobieren, ob die GFK etwas für Dich ist? Du möchtest erfahren, wie GFK in der Praxis funktioniert? Am Übungsabend kannst du live erleben, wie GFK funktioniert.

### ABLAUF UND INHALT

19:00 – 19:30 Uhr	Begrüßung, Ankommen, Impulsvortrag
19:30 – 21:00 Uhr	Praxisteil: Rollenspiele, Übungen, Empathie

### METHODE

Der Abend ist für sowohl für Anfänger als auch für Interessenten geeignet. Interessierte erleben die Wirkung der GFK nicht passiv in einem trockenen theoretischen Vortrag, sondern an praktischen Beispielen. Kurze theoretische Inputs und die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Anfänger festigen ihre Basiskenntnisse unter professioneller Anleitung. Beide Zielgruppen können voneinander und miteinander lernen.

Ein Impulsvortrag zu einem bestimmten Thema rund um die Gewaltfreie Kommunikation sorgt für neuen Input.

- Im Praxisteil stehen zum Üben unterschiedliche Methoden zur Verfügung:
- Konflikt-Dialog an eigenen Beispielen
- Empathisches Zuhören (Giraffenohren)
- Umgang mit starken Gefühlen (Wut, Ärger, Trauer, Scham)
- Erweiterung des Gefühls- und Bedürfnis-Wortschatzes
- Vertiefung einer Haltung der Gewaltfreiheit
- Erforschung von Glaubenssätzen
- GFK mit sensitiven Körperübungen

Der Praxisteil richtet sich nach den aktuellen Wünschen und Fähigkeiten der Teilnehmer. Schwerpunkt ist regelmäßig das Üben eines Konflikt-Dialogs und Auftanken von Empathie. Ich arbeite mit persönlichen Beispielen der Teilnehmer und Übungen aus meinem reichhaltigen Trainer-Portfolio.

### ZIELGRUPPE

Für alle Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen wollen  
Für alle Anfänger mit Grundkenntnissen der Gewaltfreien Kommunikation  
(Einführungsseminar, Basisausbildung)



## ANMELDUNG

Ich bitte Dich darum, Dich bis SPÄTESTENS 24 Stunden vorher über meine Homepage oder telefonisch unter 0176 610 987 37 anzumelden. Somit ist gewährleistet, dass Du rechtzeitig erfährst, falls der Übungsabend ausnahmsweise nicht stattfinden sollte. Somit trägst du mit deiner Anmeldung dazu bei, mir eine Planung zur ermöglichen.

## DEIN BEITRAG

Für Anfänger und Interessierte 20 Euro  
Zum Schnuppern einmalig 5 Euro

## SEMINARORT

Praxis für Entspannungspädagogik, Sophie Eidt, Preuschwitzer Str. 10 95445 Bayreuth (Kreuz)

## TERMINE

Donnerstag, 19:00 bis 21:00 Uhr  
29. Juni 2017  
27. Juli 2017  
14. September 2017  
19. Oktober 2017  
16. November 2017  
07. Dezember 2017

## LEITUNG

### Andrea Wiedel

Kommunikationstrainerin & Empathie-Coach

Zertifizierte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®, Aus- und Weiterbildungen bei nationalen und internationalen Trainern, Mediation, Empathie, Coaching, Trauma, Neurobiologie, Moderation SK-Prinzip®, Ex-Rechtsanwältin, Erzieherin



In meiner langjährigen Praxis als Rechtsanwältin habe ich viele Gespräche geführt und private und geschäftliche Beziehungen auseinander gehen sehen. Vieles wäre vermeidbar gewesen. „Willst du Recht haben oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht.“

Diese Lebensweisheit von Marshall Rosenberg hat mich inspiriert. Das von ihm entwickelte Modell der „gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) zeigt Wege auf zu einem Verständnis jenseits von sachlicher Argumentation und juristischer Rechthaberei.

Sich selbst respektieren und den anderen respektieren, sich selbst verstehen und den anderen verstehen, für die eigenen Interessen eintreten und gleichzeitig offen sein für die des anderen. Das ist die Basis, auf der eine andere Art von Beziehung gelingen kann.

