

Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Höchhus Steffisburg

Vom Freitagabend, den 28. bis Sonntagmittag, den 30. März 2025 führt Christian Rüther - auf unseren Wunsch - zusammen mit Bewohnenden vom wohnenplus + UND Generationentandem im offenen Höchhus einen Workshop zur gewaltfreien Kommunikation (GFK) durch.

Interessenten können sich gerne bereits jetzt bei Elsbeth oder Jeanpierre per Mail melden: event@stuckimatte-wohnenplus.ch. Wir freuen uns auf euch.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg hat sich in den letzten zwanzig Jahren im deutschsprachigen Raum etabliert. Sie stellt eine Art Universalschlüssel im menschlichen Miteinander dar und kann auf viele Gesprächssituationen angewendet werden. Die GFK hilft vor und nach Gesprächen bei einer inneren Selbstklärung (was fühle und brauche ich?), unterstützt authentische Ich-Botschaften ohne Vorwürfe und Anklagen und ermöglicht tiefes Zuhören (Empathie). Sie bietet ein Rüstzeug für jede Konfliktklärung. Langfristig ist die GFK eine Unterstützung in der Persönlichkeitsentwicklung und kann sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich eingesetzt werden, um die Beziehungsqualität zu verbessern und sog. Win-Win-Lösungen zu finden.

Inhalt:

- Die Philosophie und Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), Bilder Wolf und Giraffe.
- Das Vier-Schritte-Modell als Grundtechnik
- Selbstklärung – das Ich verstehen und innere Klarheit bekommen
- Empathie/ Aktives Zuhören – das DU verstehen und zur Klärung beitragen
- Ein Konfliktgespräch eröffnen und eine klare Orientierung im Verlauf haben
- Ggf. Nein Sagen
- Ggf. Selbstbehauptung – auf wertschätzende Art und Weise sich für seine Bedürfnisse einsetzen (wenn Zeit ist)

Methoden: Kurzinputs, Einzel- und Partnerarbeit, Demonstrationen und Rollenspiele

Jeder Teilnehmende soll dabei 2-3 schwierige Gesprächssituationen aus seinem Alltag mitzubringen. Es ist egal, ob beruflich oder privat, aber bitte Fälle, die noch nicht gelöst sind. Solche ausgewählten Kommunikationsschwierigkeiten wollen wir im Workshop durchspielen und so am eigenen Leib erfahren können, ob und wie die GFK hilft.

Trainer: Mag. Christian Rüther, MBA, Lebens- und Sozialberater, von 2005 – 2020 zertifizierter GFK-Trainer (CNVC), Materialsammlung auf www.gfk-training.com

Empfohlene Literatur:

- Andreas Basu: Gewaltfreie Kommunikation, Haufe Taschenguide
- Marshall Rosenberg: Die Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann Verlag
- Marshall Rosenberg: Die Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils, Herder Verlag

Dazu einige Youtube-Vorträge von Christian:

Grundlagen der GFK:

https://www.youtube.com/watch?v=uwj_gjNpQ78

GFK – Das Vier-Schritte-Modell

<https://www.youtube.com/watch?v=3ibr21cHzyk>

Seminarzeiten im offen Höchhus in Steffisburg:

- Freitag: 18:30 – 20:30 Uhr
- Samstag: 09 – 18 Uhr
- Sonntag: 09 – 13 Uhr