

## Was ist die GFK (Gewaltfreie Kommunikation)?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine Sprache, die durch Einfühlungsvermögen dabei hilft, die Anliegen aller (Konflikt)-Beteiligten zu berücksichtigen. Es wird eine „Win-Win“-Situation angestrebt, durch welche alle Beteiligten berücksichtigt werden. Es geht dabei nicht um richtig und falsch, oder, wer hat recht oder unrecht, sondern in erster Linie um:

- Wie geht es mir, wie geht es dem anderen,
- was brauchen wir und was können wir tun, dass es uns miteinander gut geht und
- wie können wir gemeinsam Lösungen finden, die für alle Seiten passen.

Die **GFK** unterstützt uns dabei, mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen. Sie lenkt unsere Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse und hilft uns zu vermeiden, was Widerstand und Verletzung provoziert: Bewertungen, Kritik, Schuldzuweisungen, Forderungen... - Gewalt eben!

## Für wen ist GFK in der Schule interessant?

Dieses Angebot richtet sich an PädagogInnen und Eltern, die

- ♥ sich wünschen, in schwierigen Situationen eine Änderung zu bewirken.
- ♥ nicht mehr mit Rückzug oder (stillen) Vorwürfen reagieren möchten, wenn ein Gespräch nicht ganz in ihrem Sinne verläuft.
- ♥ ihre Chance erhöhen möchten, in einem Konflikt gehört zu werden und ihr gegenüber mit seinem Anliegen erreichen wollen.
- ♥ Angriffe und Kritik gern weniger persönlich nehmen wollen.
- ♥ in hitzigen Momenten den Überblick und ihre Selbstsicherheit bewahren möchten.
- ♥ Konfliktlösungen anstreben, die nicht auf eigene oder Kosten anderer Gesprächspartner gehen.
- ♥ die Kinder auf eine Weise fördern möchten, die deren Persönlichkeit stärkt

## Inhalte / Ziele

In diesem Einführungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation werden Sie Schritt für Schritt mit den Elementen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut, lernen **FRIEDISCH** zu sprechen, das heißt:

**FRIEDISCH**

- ♥ eine Situation beobachten, ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten.
- ♥ Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken zu übernehmen und die eigenen Bedürfnisse als deren Ursache erkennen.
- ♥ Kontakt aufbauen zu Ihren Gefühlen und Bedürfnissen/Werten.
- ♥ Wut und Ärger kraftvoll verwandeln
- ♥ Die Anliegen aller Gesprächspartner hören und ernst nehmen, auch wenn sie ihnen nicht zustimmen
- ♥ Mit Bitten statt Forderungen Ihre Ziele und Werte verwirklichen
- ♥ Einfühlungsvermögen entwickeln.

## Methoden

Theorie abwechselnd mit spielerischen, erlebnisorientierten Übungen in Einzel-, Paar und Gruppenarbeit



## Organisatorisches

### Termine:

Fr, 24.2.2017 13:30 – 17.30  
Sa, 25.2.2017 9:00 – 17:00

Fr, 21.4.2017 13:30 - 17:30  
Sa, 22.4.2017 9:00 – 17:00

### Ort:

alle 4 Kurstage  
Montessori Innsbruck  
Zeughausgasse 1a  
6020 Innsbruck

### Anmeldung: (bis 1. 2. 2017)

per email an: [schule@montessori-innsbruck.at](mailto:schule@montessori-innsbruck.at)  
Die Liste wird an die PH weitergeleitet.

### Kosten:

PädagogInnen, die über PH Innsbruck teilnehmen können entstehen keine Seminarkosten. (exkl. Mittagessen).

Für Eltern und NichtpädagogInnen:

- € 280.- inkl 2xMittagessen am Sa  
Nach Einzahlung auf das Konto AT86 2050 3000 0000 8490 bei der Tiroler Sparkasse.  
Verwendungszweck: GFK-Seminar + Name gilt der Platz als reserviert.
- für Teilnehmer über die PH:  
€ 20,- für 2xMittagessen

Die Kosten inkludieren Teilnahmegebühr, Kursunterlagen, Flip-Chart-Fotoprotokoll (per email), Pausenverpflegung und Mittagessen

## Referenten

### Nicola und Thomas Abler

Trainer für Gewaltfreie Kommunikation



Weitere Fragen beantworten wir gerne:

Tel: +43 – 7583 – 6938

mail: nicola@friedisch.at

Web: <http://www.friedisch.at>

Adresse: Am Stiftsbahnhof 12, 4550 Kremsmünster



## Buchempfehlung



„Gewaltfreie Kommunikation  
eine Sprache des Lebens“  
von Marshall B. Rosenberg  
im Junfermann Verlag



## Einführungsseminar

# Gewaltfreie

# Kommunikation

## nach Marshall B. Rosenberg

## Februar + April 2017

Veranstalter:

Pädagogische Hochschule Tirol



Verein Brückenpfeiler



PH Tirol  
Verein Brückenpfeiler – Montessori Innsbruck