

## Voraussetzungen für das Seminar

Keine

Empfehlenswerte Vorbereitung  
„Konflikte lösen durch  
Gewaltfreie Kommunikation“  
M. Rosenberg, ISBN 3-451-05447-7

## Seminarort

c/o Servicezentrum (ASZ)  
Siegesstraße 31  
80802 München-Schwabing

## Termine

17./18. Februar 2024  
20./21. April 2024  
22./23. Juni 2024  
12./13. Oktober 2024  
30. Nov. / 1. Dez. 2024

**weitere Termine** siehe Homepage  
[www.sachers-training.de](http://www.sachers-training.de) -> Termine

## Zeiten

Samstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 9.30 – 16.00 Uhr

## Seminarbetrag pro Person

240 € pro Person

Bis zum Sonntag vor Beginn können Sie  
kostenlos stornieren, danach wird die  
Seminargebühr fällig, sofern keine  
Ersatzperson teil nimmt.

## Anmeldung

Per Telefon 089-395443 oder Email an  
[elisabeth@sachers-training.de](mailto:elisabeth@sachers-training.de)

Mit der Anmeldebestätigung ist  
der Platz für Sie gebucht. Hier erhalten Sie  
auch meine Bankverbindung.

## Seminarleitung



Elisabeth Sachers

zertifizierte  
Trainerin (CNVC)  
in Gewaltfreier  
Kommunikation  
und  
anerkannte  
Trainerin  
Fachverband  
Gewaltfreie  
Kommunikation®

## Kontakt

Elisabeth Sachers  
089 - 39 54 43  
0152 04424987

[elisabeth@sachers-training.de](mailto:elisabeth@sachers-training.de)  
[www.sachers-training.de](http://www.sachers-training.de)

# Empathie und klare Worte

## Einführungsseminare in Gewaltfreier Kommunikation



Design: Alica Strigl

*es*  
**ELISABETHSACHERS**  
Empathie und klare Worte

## Was fördert Ihre Kooperationsbereitschaft?

- A. Bitte versteh mich doch!
- B. Ich möchte sicher gehen, dass alles so ankommt wie ich es meine. Sagst du bitte, was du verstanden hast?
- A. Bitte strengen Sie sich an.
- B. Ich möchte meine Terminzusagen gerne einhalten und brauche Unterstützung. Wären Sie bereit, diese Woche jeden Tag eine Stunde länger zu bleiben?
- A. Ich fühle mich übergangen.
- B. Ich genieße es sehr, gefragt zu werden. Bist du bereit, vor deiner Entscheidung meine Meinung zu hören?

Fragen Sie sich, wie Sie unerwünschtes Verhalten ansprechen können, ohne dass Ihr Gegenüber schon nach dem ersten Satz die Abwehrmauer hochzieht oder die eigene Verteidigung auffährt?



Möchten Sie Ihre Fähigkeiten erweitern, in Konflikten zur Deeskalation beizutragen, ohne Ihre Anliegen aufzugeben?  
Dann kommt das Seminar für Sie in Frage.

## Wenn Sie dieses Seminar besuchen, ...

- trainieren Sie klare Kommunikation und erweitern Ihre Empathiefähigkeit
- lernen Sie Urteile und verbale Angriffe nicht mehr persönlich zu nehmen sondern ihnen mit Humor und Gelassenheit zu begegnen
- können Sie Selbstkritik in konstruktive Selbstempathie übersetzen
- wissen Sie, wie Sie schwierige Gespräche zu fairen und tragfähigen Vereinbarungen führen können.



*„Die Welt in der wir leben, entsteht aus der Qualität unserer Beziehungen.“*

Martin Buber

## Methodik

In einer Mischung aus kurzen Theorieeinheiten und Übungen lernen Sie die Kriterien und Unterscheidungsmerkmale zwischen herkömmlicher und Gewaltfreier Kommunikation kennen.

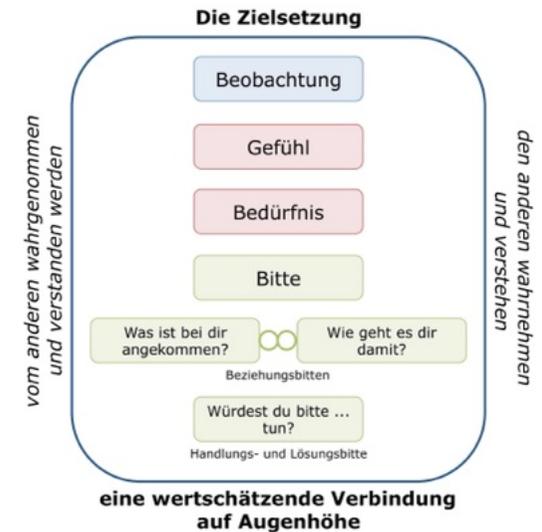
Dieses Verständnis vertiefen Sie in Einzelarbeit, zu zweit und in Kleingruppen, Rollenspielen, sowie in der Reflexion im Plenum.

Ein wesentlicher Bestandteil des Trainings ist die Anwendung des Gelernten auf Situationen aus Ihrem Alltag.

## Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine leicht verständliche Methode, die uns darin unterstützt eine wertschätzende Haltung einzunehmen in der wir abwechselnd

- aufrichtig mitteilen, was in uns vor geht und was wir wollen ohne andere dabei anzugreifen oder zu beschuldigen und
- uns einführend dafür öffnen, was die anderen bewegt, was sie möchten oder was ihnen wichtig ist.



Aus dieser Haltung entspringt die Kraft für Kreativität und tragfähige Lösungen.

Das Konzept wurde von Marshall Rosenberg entwickelt. Seine Arbeit ist geprägt vom humanistischen Menschenbild, der klientenzentrierten Gesprächstherapie nach Carl Rogers und Gandhis Überlegungen zur Gewaltfreiheit.