



NEUES WOHNEN IN GEMEINSCHAFT –

SCHNUPPERWORKSHOP ZUM THEMA GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

## In Gemeinschaft leben – recht haben oder glücklich sein?!

Wir erleben gerade eine schwierige Zeit. Finanzielle Sorgen, Ängste um den Arbeitsplatz oder die Gesundheit und viele andere Nöte belasten viele von uns und wirken in unsere Gemeinschaften hinein. In so einer belastenden Situation ergeben sich oft Konflikte, die zu Streit führen.

### Kein Wunder!

Wir sind in unserer Alltagskommunikation meist viel besser geübt im Bewerten und Urteilen, weniger jedoch im Wahrnehmen und Ansprechen unserer Bedürfnisse. Vielleicht kennen auch Sie diese Aussage: „Jetzt kennen wir uns schon lange, er/sie müsste doch wissen was mir wichtig ist!“ Was also, wenn wir selbst nicht wissen, was wir brauchen oder unsere Bedürfnisse nicht aussprechen? Ist es dann verwunderlich, dass die Verbindung zu anderen Menschen oft misslingt?

### Konflikte einladen – mit dem anderen und sich selbst in Verbindung treten.

An diesem Abend sehen Sie, wie Sie hinter Bewertungen, Forderungen oder verbalen Angriffen, Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers erkennen und wie Sie diesen empathisch begegnen können. Gleichzeitig kommt es darauf an, sich auch den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen, wie der eigenen Wut und den eigenen Ängsten zu widmen, um das Gespräch konstruktiv weiterentwickeln zu können. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ – auch als ‚Sprache des Lebens‘ bezeichnet – geht davon aus, dass Empathie den/die Gesprächspartner/-in stärker verändert als Argumente. Und dass JEDER Mensch – so gut er/sie kann – das Leben der anderen verbessern möchte, auch wenn manche dabei zu kontraproduktiven und auch tragischen Strategien greifen.

### Ein verbindendes Miteinander kreieren.

An diesem Abend sammeln Sie spielerisch und zutiefst ernsthafte Erfahrungen. Entdecken Sie die wirkungsvolle Kraft der Bedürfnisse. Bedürfnisse weiten unseren Blick in Konflikten und sind DER Schlüssel für tragfähige Lösungen. Der Austausch über unsere Bedürfnisse fördert Verständnis für einander und lässt uns Zusammengehörigkeit und Wertschätzung im Alltag erleben.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



## Themen und Arbeitsmethoden

- Kurzweilige theoretische Inputs in Gewaltfreier Kommunikation und ähnlichen Konzepten.
- Praktische, spielerische Einzel- Partner - und Gruppenübungen
- Achtsamkeitsübungen und Körperarbeit
- Erfahrungsaustausch im Plenum, Kreiskultur

**Trainerin:** Mag. Rosvita Kröll (Künstlerin, Journalistin, Trainerin in wertschätzender Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Mitglied bei Gewaltfrei-Austria)

**Seminartermin:** Freitag, 9. Oktober 2020

**Seminarzeiten:** 16 bis 19 Uhr

**Seminarort:** Gasthof Blumauer, Marktplatz 8, 4261 Rainbach

**Die Teilnahme ist kostenlos!**

**Anmeldungen bitte an:**

Regionalverein Mühlviertler Kernland, Waaggasse 6, 4240 Freistadt, 07942/75111 -  
[office@leader-kernland.at](mailto:office@leader-kernland.at) - [www.leader-kernland.at](http://www.leader-kernland.at)

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt!

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union