GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“
Marshall B. Rosenberg

Das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) folgt der Grundüberzeugung, dass

→ alles, was Menschen jemals tun, ein Versuch ist, allgemein menschliche Bedürfnisse zu erfüllen.
→ Menschen gerne zum Wohl anderer Menschen beitragen, wenn sie es freiwillig tun können und wenn sie darauf vertrauen können, dass ihre Bedürfnisse ebenfalls berücksichtigt werden.

Der Neurobiologe Joachim Bauer macht u. a. deutlich, dass nicht erhaltene Empathie die Entstehung von Aggression und Hass fördert. Empathie spüren und erleben wir auch über Sprache und somit liegt in der Art, wie wir miteinander sprechen, ein hohes Deeskalations- und Versöhnungspotenzial. Verlassen Sie eine Sprachkultur, die über Jahrtausende geprägt ist von Vorwürfen, Schuldzuweisungen und Verurteilungen.

Entdecken Sie einen neuen Zugang zu sich selbst und zu anderen Menschen und bringen Sie mehr Freude, Lebensqualität und Gelassenheit in ihr Leben.

Herzlich willkommen!

B. Wagner

Brigitte Wagner

MTC-Kommunikation
Kommunikation, die dem Leben dient

BRIGITTE WAGNER

lizenzierte **Mediatorin** BM®
Fachgruppenmitglied

→ Mediation im Gesundheitswesen
→ online-Mediation

zertifizierte **Wirtschaftsmediatorin**

Trainerin für (Gewaltfreie) Kommunikation

Coach

Supervisorin

Dipl. Betriebswirtin (FH)
Gesundheits- und Sozialwirtschaft

ADRESSE | KONTAKT

MTC-Kommunikation

Bodelschwinghstr. 32 | 70597 Stuttgart
0711 504 339 20
0160 805 589 2
kontakt@mtc-kommunikation.life
mtc-kommunikation.life

GEWALTFREI VERSTÄNDIGEN

Friedliches MITeinander gestalten!

SPRACHKULTUR ENTWICKELN – VERBINDUNG ERMÖGLICHEN!

„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben."
Wilhelm von Humboldt

KENNEN SIE DIESE SÄTZE?

→ Das ist absolut unmöglich!
→ Immer dasselbe!
→ Was wollen Sie schon wieder?
→ Das ist rücksichtslos!
→ Glauben Sie, außer Ihnen gibt es niemanden?
→ Jetzt nicht!
→ Sie sollten das doch besser wissen. Erst denken, dann reden!
→ Sie verstehen gar nichts!
→ Das gibt´s doch nicht! Wie kann man nur!
→ Wenn das so weitergeht, kann ich auch gleich gehen.
→ Du bist viel zu langsam. So werden wir nie fertig!

In unserer Sprachkultur analysieren wir, wie der andere ist, wir schauen auf das, was mit ihm nicht stimmt. Dadurch blockieren wir die Verbindung zueinander und verlieren aus dem Blick, was wir und andere brauchen.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN – MITEINANDER GESTALTEN!

„Freiheit ist die Fähigkeit, eine Pause zwischen Auslöser und Reaktion zu machen."
Rollo May, amerikanischer Psychologe (1909 – 1994

KONFLIKTBEGEGNUNG

Normalerweise schauen wir unsere Art zu sprechen nicht als „gewalttätig" an. Dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzungen und Leid. Hören wir Vorwürfe, Schuldzuweisungen oder Verurteilungen melden sich unangenehme Gefühle. Wir sind dann verärgert, streitlustig, verletzt, lustlos, schockiert, irritiert, angespannt, verzweifelt...

Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht uns, auch in schwierigen Situationen in Verbindung zu bleiben – mit Wertschätzung und Aufrichtigkeit uns selbst und anderen gegenüber.

Sie möchten

→ in Ihren Lebenswelten friedlich und konfliktfrei kommunizieren?
→ bei unterschiedlichen Meinungen und Positionen in wertschätzendem Kontakt bleiben?
→ sich stärken, um in Konfliktsituationen aufrichtig agieren zu können?
→ Ihrem Gegenüber empathisch und auf Augenhöhe begegnen?

GERNE UNTERSTÜTZE ICH SIE DABEI!

GEWALTFREI VERSTÄNDIGEN – MIT ÜBUNG ZUM ZIEL!

„GFK ist eines der machtvollsten Instrumente, das Sie je erlernen werden."
William Ury, Mitautor von „Das Harvard Konzept"

EINFÜHRUNGSSEMINARE

Hören Sie von der Haltung hinter der GFK, und lernen Sie das Handwerkszeug in Form der „vier Schritte" kennen.

WORKSHOPS UND VERTIEFUNGS-SEMINARE

Ergründen Sie die Potenziale der GFK an ausgewählten Aspekten, wie beispielsweise „GFK in der Arbeitswelt", „Empathie - Wie ich das höre, was du mir sagst" u. a. m.

ÜBUNGSGRUPPEN

Unterstützen Sie sich gegenseitig, authentisch in der einfühlsamen Sprache zu werden. In Ihrer Nähe gibt es keine Übungsgruppe? In unserer online-Gruppe spielt Distanz keine Rolle.

JAHRESTRAININGS

Steigen Sie tiefer in die Haltung der GFK ein, und gehen Sie in einer festen Gruppe in die Erfahrung mit Themen wie Selbstfürsorge - mit Bewusstheit und Strategie, „Tanz auf dem Vulkan" - Umgang mit starken Gefühlen, Transformation von Vorwürfen und Schuldzuweisungen u. a. m.