

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)

„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit,
ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegen-
seitigem Geben von Herzen beruht.“

Marshall B. Rosenberg

Das Menschenbild der 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.

Menschen erfüllen sich ihre Bedürfnisse lieber in
Kooperation als durch Anwendung von Macht, Zwang
oder Gewalt. Sie wenden dann Gewalt an, wenn Sie
keine bessere Möglichkeit sehen, für die Berücksich-
tigung ihrer Bedürfnisse zu sorgen. Das Spektrum
verbaler Gewalt ist breit und reicht von Ignorieren,
Beleidigen, Bedrohen bis hin zu Verleumdungen,
Entwertungen und Angst einjagen. Verlassen Sie eine
Sprachkultur, die über Jahrtausende geprägt ist von
Vorwürfen, Schuldzuweisungen und Verurteilungen.

Gewaltfrei verständigen – Wir machen mit!

Herzlich willkommen!

Brigitte Wagner

Brigitte Wagner

Mediatorin | Trainerin | Coach

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

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

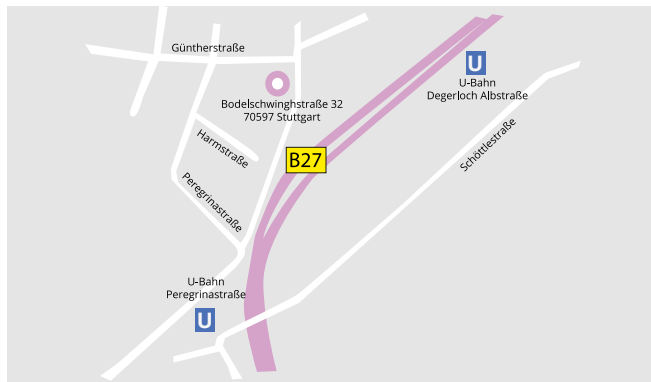
Haltestelle Degerloch Albstraße oder Peregrinastraße:

Fahrplan unter: [vvs.de/fahrplan](https://www.vvs.de/fahrplan)

MIT DEM AUTO

Zufahrt über Heinestraße.

Zum Befahren der Umweltzone in Stuttgart ist
wegen hoher Feinstaubbelastung eine grüne
Feinstaubplakette notwendig.



GEWALTFREI VERSTÄNDIGEN

Wir machen mit!

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?
- Ich kann noch ganz anders!
- 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!

WIE KOMMUNIZIEREN SIE?

- Sind Sie herabwürdigenden, angreifenden oder bedrohlichen Worten ausgesetzt?
- Ertappen Sie sich dabei, wie Sie sich oder andere verurteilen, beschuldigen oder beschämen?

GEWALTFREI VERSTÄNDIGEN – WIR MACHEN MIT!

„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“

Wilhelm von Humboldt

Normalerweise schauen wir unsere Art zu sprechen nicht als „gewalttätig“ an. Dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzungen und Leid – bei anderen und bei uns selbst.

KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

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

Sie möchten

- als Führungskraft Unterstützung, um bei unterschiedlichen Vorstellungen und Meinungen in wertschätzendem Kontakt bleiben zu können.
- sich als Mitarbeitende stärken, um in Konfliktsituationen aufrichtig und gleichzeitig verbindend agieren zu können.
- Ihren Kunden empathisch und auf Augenhöhe begegnen.

GERNE UNTERSTÜTZE ICH SIE DABEI!

KONFLIKTFÄHIGKEIT IST ÜBUNGSSACHE!

„GFK ist eines der machtvollsten Instrumente, das Sie je erlernen werden.“

William Ury, Mitautor von „Das Harvard Konzept“

GRUNDLAGENSEMINAR

Lernen Sie an zwei Tagen das Handwerkszeug der GFK in Form der „vier Schritte“ kennen. An eigenen Beispielen erproben Sie diese vier Schritte und erleben unmittelbar die Wirkung auf sich und andere Menschen.

VERTIEFUNGSWORKSHOPS

Steigen Sie tiefer in die Haltung der GFK ein und üben sich in Empathie und aufrichtiger Mitteilung. Wir bearbeiten Themen wie „Nein“-sagen, Umgang mit Wut und Ärger, Selbstempathie.

ÜBUNGSGRUPPEN

Fragen, Zweifel, schwierige Situationen – bringen Sie mit, was Sie gerade beschäftigt. Wir unterstützen uns gegenseitig, authentisch in der einfühlsamen Sprache zu werden.

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