



Anders kommunizieren

„Sei dir bewusst, in was für einer Welt du gern leben möchtest und dann beginne so zu leben.“ (Marshall B. Rosenberg)

„Macht denn meine Haltung einen Unterschied bei Konflikten im Alltag oder mit Blick auf das Weltgeschehen?“ fragen wir uns vielleicht beim Lesen dieses Zitates während wir uns möglicherweise gleichzeitig nach einem friedlichen und wertschätzenden Miteinander sehnen.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GFK) zeigt uns einen Weg, wie wir unsere Kontakte auf Augenhöhe und mit Empathie gestalten können, umso mehr Leichtigkeit und Klarheit in unseren Begegnungen zu ermöglichen. In den drei Kurstagen laden wir die Teilnehmenden ein, die Haltung und Methode der GFK kennenzulernen.

Mithilfe von praktischen Übungen wollen wir erforschen, wie wir unserem Gegenüber „zuhören können, um zu verstehen“ und wie wir ohne Schuldzuweisungen das ausdrücken können, was uns wichtig ist. Es wird dabei erlebbar, wie die Verbindung mit uns selbst und dem Gegenüber (wieder-)hergestellt werden kann. Dabei können wir neue Kraft und Energie auf tanken, sodass wir gestärkt und mit mehr Leichtigkeit dem oftmals herausfordernden Alltag begegnen können.



Der Kurs richtet sich an Menschen, die bisher wenige oder keine Vorerfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation gemacht haben und auch an Geübte, die ihre Erfahrungen auffrischen oder vertiefen möchten.

Themen-Schwerpunkte: Haltung und Werkzeug der Gewaltfreien Kommunikation – Ressourcen-Stärkung – praktische Übungen und Transformation für den Alltag.

Referentinnen:

Mandy Lüdeking,

Mediatorin (BM-Standards) & GFK-Trainerin

Sonja Rabbe,

Mediatorin (BM-Standards) & GFK-Trainerin

Veranstaltungsort:

Ev.-luth. Kirchengemeinde Braunschweig-Weststadt, Muldeweg 5,
38120 Braunschweig

Termin:

Fr. 14. – So. 16.11.2025

Seminarzeiten:

Freitag: 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag: 09:00 – 17:00 Uhr

Sonntag: 09:00 – 13:00 Uhr

Veranstalter:

Evangelische Erwachsenenbildung
Niedersachsen, Regionalstelle
Braunschweig

Kosten:

Seminarkosten inkl. Imbiss:
160 €

Anmeldung:

Telefon: 05331 – 802 543

Mail: eeb.braunschweig@evlka.de

Bitte melden Sie sich mit Name, Anschrift, Telefon und E-Mail-Kontakt an. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere Teilnahmebedingungen (AGB). Weitere Informationen erhalten Sie nach der Anmeldebestätigung



EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN