

# GFK-Seminar

**Astrid Kruse**

Samstag + Sonntag, 10.00 – 16.00 Uhr

(Kaffe/Teepause, Mittagspause nach Absprache)

Täglich „hand-out des Tages“

## **Samstag:**

- Vorstellungsrunde
- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- Beispiel-Rollenspiel + Feedback
- eure eigene Themenfindung als Teilnehmer (TN)
- Eure Themen:  
Themenbearbeitung TN mit Blick auf Gefühle und Bedürfnisse
- Abschlussrunde



# GFK-Seminar

Samstag + Sonntag, 10.00 – 16.00 Uhr

Täglich „hand-out des Tages“

## Sonntag:

- Check-in-Runde
- Die Bedeutung der Empathie in der Gewaltfreien Kommunikation
- „Aktives Zuhören“ nach Carl Rogers
- Teilnehmerübungen „Aktives Zuhören“
- Fallbeispiele:  
Fiktive oder echte Situationen mit der GFK im Rollenspiel „bearbeiten“
- Feedbackrunde
- Buzzer-Feedback: Rollenspiele mit direktem TN-Feedback
- Abschlussrunde

**Astrid Kruse**

(Kaffe/Teepause, Mittagspause nach Absprache)



# GFK-Seminar

Astrid Kruse

## Was bringt Gewaltfreie Kommunikation?

- befriedigende Verbindungen mit anderen Menschen
- Bedürfniserfüllung gemäß eigener Werte unter gleichzeitiger Berücksichtigung der Werte des Anderen
- Heilung von früheren, schmerzvollen Erfahrungen
- Schuldgefühle, Scham und hindernde Glaubenssätze auflösen
- Wut und Frustration umwandeln in Partnerschaft und co-creation



# GFK-Seminar

Astrid Kruse

## Wozu verhilft mir das Gelernte?

- zu harmonischeren Beziehungen
- zu tieferen Verbindungen mit anderen Menschen
- zu mehr Leichtigkeit im Leben  
durch entspannteren Umgang mit den Mitmenschen
- zu mehr Unterstützung im Leben und bei Projekten
- zu authentischem Selbstaussdruck
- zu mehr Unabhängigkeit von der Meinung Anderer
- zu tieferer Zufriedenheit durch Kongruenz:  
Übereinstimmung meiner Worte mit meinen Handlungen



# GFK-Seminar

Astrid Kruse

## Was lerne ich in diesem Kurs?

- den „Subtext“ von schwierigen emotionalen Botschaften verstehen
- neue „Strategien“ anwenden, die zu befriedigenderen Ergebnissen auf beiden Seiten führen, „Repertoire erweitern“
- Selbstverantwortung für die Erfüllung meiner Bedürfnisse übernehmen
- mit mir selbst gut umgehen, gut für mich sorgen
- meine echten Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und Wege finden, diese in Kooperation zu erfüllen
- in einer friedlicheren Welt leben

