

# **Einführungskurs in die achtsame und gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M.B. Rosenberg**



Himmel über Marthalen

**Unsere Kommunikation hinterlässt Spuren,  
sichtbare und unsichtbare, verbindende und trennende.**

**Mit Hilfe der achtsamen und Gewaltfreien Kommunikation,  
sorgen wir für mehr Verständnis und weniger Stress,  
im Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen.**

**Kommunikation  
ist eine Herausforderung, eine Aufgabe  
und eine Chance.**

**Praxis Christine Grieger-Wehrli**

# Einführungskurs in die achtsame und gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M.B. Rosenberg

## Die GFK ist wertschätzend, nachhaltig und wirksam,

- um unsere privaten und beruflichen Beziehungen zu klären.
- um unsere Bedürfnisse, Werte und Wünsche kennen zu lernen, für sie zu Sorgen und unser gegenseitiges Verständnis zu fördern.
- um Konflikten konstruktiv zu begegnen, Missverständnisse zu klären und schwierige Gespräche zu führen.

## Kursinhalt:

- Hintergrund, Ziel und Haltung der GFK
- Die eigene Haltung in Kommunikationsbeziehungen erkennen
- Trennende und verbindende Kommunikation
- Die 4 Schritte der GFK und ihre Schlüsselunterscheidungen

## Weitere Schwerpunkte:

- Die eigenen Bedürfnisse erkennen und für sie sorgen
- Echt und authentisch kommunizieren
- Achtsames Zuhören und sprechen
- Unterscheidung von Auslöser oder Ursache von Konflikten
- Umgang mit Konflikten

## Methode:

- Es werden theoretische und praktische Inhalte vermittelt, die anhand persönlicher Themen vertieft werden können.
- Reflexion der eigenen Kommunikation.
- Der Wechsel von Gruppenarbeit, Rollenspielen, Austausch und Theorie, ermöglichen es Schritt für Schritt das Gelernte in den Alltag umzusetzen.

## Kursleitung:

Christine Grieger-Wehrli  
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation GFK  
Empathisches Coaching GFK  
Mediatorin GFK  
Meditations- & MBSR Lehrerin (Stressbewältigung)

## Anmeldung/Info/Kursort:

Praxis Christine Grieger-Wehrli  
8460 Marthalen - Oberdorf 21  
Tel.: 052 301 54 59  
mail@praxis-cgw.ch  
www.praxis-cgw.ch

## Kursdaten:

**Zeiten:** 7x von ...

**7 Termine:** Für aktuelle Termine bitte ich Sie mit mir Kontakt aufzunehmen.

**Kosten:** 390,00 Fr.

Incl. Kursunterlagen und Arbeitsmaterial

„Die bedeutendste Anwendung der GFK liegt vermutlich in der Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen.“

M.B. Rosenberg