

## Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

In unserem Berufsalltag kommunizieren wir fast immerwährend. Nicht selten tun wir es auf eine Weise, die zu Problemen und Konflikten führt. Dabei besteht unser Potenzial darin, dass wir über unser Denken, Sprechen und Handeln bestimmen können. Wir können unsere Denkmuster, unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Handlungsweisen so umgestalten, dass unsere Kommunikation befriedigend verläuft.

Die Gewaltfreie Kommunikation/GFK ist zum einen ein Sprachkonzept, welches die Stolpersteine der Sprache aufzeigt. Es befähigt uns dazu, Worte so zu nutzen, dass sie zu Verständigung führen.

Zum anderen vermittelt sie eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen.

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde vom US-amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg, Schüler Carl Rogers, ab den 1960er-Jahren entwickelt. Sie findet seit Jahrzehnten zunehmend weltweit und in vielen gesellschaftlichen Bereichen Anwendung.

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation ist es möglich:

- einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst zu entwickeln
- sich anbahnenden Streit in konstruktive Gespräche umzuwandeln
- Konflikten auf den Grund zu gehen, sie zu durchschauen und an der Wurzel zu lösen
- zu verstehen, was in jemandem wirklich vor sich geht und darauf einfühlsam einzugehen
- sich kraftvoll für die eigenen Anliegen einzusetzen
- einvernehmliche Lösungen zu finden
- die Bereitschaft in anderen zu wecken, sich kooperativ zu verhalten
- Arbeitsverhältnisse aufzubauen, die auf Partnerschaftlichkeit basieren
- etwas für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und soziale Kompetenz zu tun
- die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen von Grund auf zu verbessern
- zu einem gesellschaftlichen Wandel beizutragen hin zu einem respektvollen Miteinander

Sie lernen, die Gewaltfreie Kommunikation für ihren beruflichen Alltag anzuwenden. Es finden regelmäßige Transfers in konkrete Arbeitssituationen statt. So ist sichergestellt, dass Sie für Ihren Berufsalltag von dem Seminar erheblich profitieren können.

|   |  |
|---|--|
| <b>Seminar Nr.:</b>   | 801327   |
| <b>Termin:</b>  | 09.05.2027 – 14.05.2027<br>So 18.00 Uhr – Fr 13.00 Uhr<br>Das Seminar beginnt Sonntag mit der Anreise und startet am Montag um 09.00 Uhr mit dem Programm. |
| <b>Ort:</b>   | Insel Reichenau, Bodensee  |
| <b>Preise:</b>  | 1.030,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen<br>1.230,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen/<br>Firmen   |
| <b>EZ-Zuschlag:</b>   | 85,60 € insgesamt  |
| <b>Dozentin:</b>  | Ronya Salvason   |
| Ronya Salvason, Jg. 1973, beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der Gewaltfreien Kommunikation und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Darüber hinaus ist sie Moderatorin und Trainerin für Systemisches Konsensieren, ein Entscheidungsverfahren für Gruppen. |  |
| In ihre Arbeit steckt sie viel Herzblut, da es für sie mit großer Sinnhaftigkeit verbunden ist, anderen Menschen zu vermitteln, wie enorm das Leben an Qualität gewinnt, wenn auf immer konstruktivere, partnerschaftlichere Weise kommuniziert wird und welches Potential für die Gesellschaft darin liegt.  |  |
| „Meine Vision ist es, möglichst vielen Menschen jene Ideen zu vermitteln, welche mein Leben auf wundervolle Weise verändert haben.“   |  |
| Teilnehmendenzahl: 8-16   |  |
| Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung   |  |

### Ihr Nutzen

- Sie erhalten einen umfassenden Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten und Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation, damit Sie Ihre Kommunikation in Ihrem Berufsalltag verbessern können.
- Sie üben das GFK-Modell so eingehend, dass Ihnen ein Gebrauch im Berufsalltag ermöglicht wird.
- Sie erweitern Ihre Kompetenzen im Bereich der Sozialkompetenz, emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung für Ihr Berufsleben, um so Ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten und Ihre berufliche Mobilität zu erweitern.

Die Schlüssel für diese effektive Form der Kommunikation sind Wertschätzung und Empathie.



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

## Seminarinhalte

- Vermittlung von Geschichte, Thesen, Ideen und Visionen der Gewaltfreien Kommunikation
- Die GFK-Methode in vier Komponenten und ihre Anwendung bei aufrichtigen Mitteilungen und empathischem Zuhören
- mit sich selbst empathisch in Kontakt kommen
- das 4-Ohren-Modell der GFK: auf Aussagen anderer bewusst reagieren
- Dialoge in der GFK gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr. Das Programm startet am Montag um 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Arbeitsweisen

Es wechseln sich stetig Informationsvermittlung und Übung ab. Alle theoretischen Inhalte sind strukturiert aufgearbeitet in Form von Flipcharts und Handouts.

Geübt wird zu zweit, in Kleingruppen, in der Großgruppe und auch in Einzelarbeit. Rollenspiele werden das Lernen vertiefen. Dabei wird selbstverständlich das Prinzip der Freiwilligkeit geachtet. Aufgelockert wird das Seminar durch spielerisches Annähern an die Themen, sowie Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen.

Da der Ausdruck von Gefühlen Teil des Konzepts ist, kann das Ausprobieren anhand eigener Themen zu emotionalen Selbsterfahrungs-Prozessen führen.

### Bitte bringen Sie mit:

- Schreibstifte und Schreibpapier
- Hausschuhe/dicke Socken
- bequeme Kleidung, in der Sie leichte Körperübungen machen können

## Sonstiges/Sicherheit

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

## Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

## Anreise

**Anreise mit dem Zug:** Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

**Anreise mit dem Auto:** Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!