

# Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation

Es braucht oft nur ein Wort, einen Satz, damit ein Gespräch in die falschen Bahnen läuft. Und manchmal genügt ein Wort, ein Satz, um einen Konflikt zu entschärfen.

Gerade in Stresssituationen fehlen uns oft die richtigen Worte und wir fallen in alte, wenig hilfreiche Gesprächsmuster zurück.

Es geht aber auch anders! - Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet ein Kommunikationskonzept, das auf gegenseitigem Verständnis aufbaut und hilft, Auswege in angespannten Situationen zu finden.

Egal ob in der Familie, im Alltag oder im Beruf - mit den Elementen und Werkzeugen der GfK, wird ein einfühlsames, respektvolles und wertschätzendes Miteinander möglich! Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und anhand von Praxisbeispielen ausprobiert.



## Das Einführungsseminar besteht aus folgenden 4 Terminen:

**Start:** Mittwoch, 22.4.2020 + Mi, 29.4. + Mi, 6.5. + Mi, 13.5.  
Jeweils von 19-20.30 Uhr

Max. 6 Teilnehmer\*innen

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Gabriele Gössnitzer-Garabaghi,  
Klinische und Gesundheitspsychologin,  
zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC

Anmeldung bis Dienstag, 21.4.2020  
an [cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at](mailto:cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at)



## Übungsgruppen für die Gewaltfreie Kommunikation

Das wichtigste an einer guten und achtsamen Kommunikation? – Das Üben!  
Deswegen werden auch 2 geschlossene Übungsgruppen angeboten. Pro Gruppe können max. 6 Personen teilnehmen.

### Übungsgruppe 1 (5 Termine)

**Start:** Montag, 27.4.2020 + Mo, 4.5. + Mo, 11.5. + Mo, 18.5. + Mo, 25.5.  
Jeweils von 19-20.30 Uhr

### Übungsgruppe 2 (5 Termine)

**Start:** Mittwoch, 20.5.2020 + Mi, 27.5., + Mi, 3.6. + Mi, 10.6.+ Mi, 17.6.  
immer von 19-20.30 Uhr

Sie können auch ohne Kenntnisse der GfK an den Übungsgruppen teilnehmen. Im Vorfeld am Einführungsseminar teilzunehmen, bietet Ihnen aber eine gute Grundlage und ein tieferes Verständnis für die Übungen.

# Achtsam sprechen

Wie wir unser Leben durch achtsames Sprechen neu und wertvoller gestalten können

Wir erschaffen mit unserer Sprache unsere eigene Wirklichkeit. Es liegt an uns, wie wir sprechen. Erleben Sie in diesem Webinar wie Sie durch gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise eine spürbare und nachhaltige Wirkung auf Ihr Sprechen erreichen. Die Basis dafür bietet das LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationskonzeptes von Mechthild von Scheurl-Defersdorf.

Eine Auswahl von Anregungen soll Sie über 5 Termine begleiten, damit Sie in der Sprache viel Kostbares entdecken werden. Sie werden weniger Stress haben und Zeit gewinnen.

Sie werden merken, wie leicht es ist. Sie erleben damit mehr Präsenz, Klarheit und Lebensfreude.



**Dieses Angebot besteht aus folgenden 5 Terminen:**

**Start:** Dienstag, 28.4.2020 + Di, 5.5.  
+ Di, 12.5. + Di, 19.5. + Di, 26.5.  
jeweils von 19-20.30 Uhr

Max. 5 Teilnehmer\*innen

**Referent:** Rudolf Funk,  
Coach, Organisations- und Teamentwickler.  
Selbst über 30 Jahre verheiratet und tagtäglicher Anwender  
der Lingva Eterna und Gewaltfreien Kommunikation.

Anmeldung bis Montag, 27.4.2020  
an [cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at](mailto:cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at)

*„Das LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationskonzept ruht auf drei Säulen: die Präsenz des Sprechers, der Klarheit der Botschaft und einer klaren Wertschätzung für jeden Gesprächspartner.“*

*„Alle drei Anteile – Sprecher, Botschaft und Gesprächspartner – sind gleichermaßen am Gelingen der Kommunikation beteiligt.“*

- Mechthild von Scheurl-Defersdorf: Sprach- und Kommunikationstrainerin, Autorin

## In der Partnerschaft wirkt jedes Wort Besser miteinander reden

*Die Sprache des Paares wirkt auf die Partnerschaft und auf jeden Partner selbst.*

Der Alltag ist voll von Aufgaben. Es ist gut und wichtig, die Dinge klar und eindeutig miteinander zu besprechen und zu regeln. Dann weiß jeder, was er zu tun hat. Und er weiß auch, was der andere machen wird und seinerseits vom Partner erwartet. Dann ist alles klar. Das erleichtert das Zusammenleben.

Der bewusste Umgang mit Sprache hilft Ihnen, den Schlüssel zum Glück und zur Leichtigkeit in der Partnerschaft zu nutzen. Viele zahlreiche praktische Anwendungen, die leicht umsetzbar sind und Spaß machen erfahren Sie in diesem Seminar, das auf dem LINGVA ETERNA Konzept von Mechthild von Scheurl-Defersdorf basiert.

Das Angebot richtet sich an junge Paare, an Paare, die schon viele Jahre zusammen sind und schließlich auch an Singles, die sich eine Partnerschaft wünschen.



**Dieses Angebot besteht aus folgenden 3 Terminen:**

**Start:** Dienstag, 21.4.2020 + Do, 23.4. + Samstag 25.4.  
jeweils von 19-20.30 Uhr

Für max. 3 Paare und 1 Single

**Referent:** Rudolf Funk

Anmeldung bis Montag, 20.4.2020  
an [cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at](mailto:cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at)

*„Das LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationskonzept ruht auf drei Säulen: die Präsenz des Sprechers, der Klarheit der Botschaft und einer klaren Wertschätzung für jeden Gesprächspartner.“*

*„Alle drei Anteile – Sprecher, Botschaft und Gesprächspartner – sind gleichermaßen am Gelingen der Kommunikation beteiligt.“*

- Mechthild von Scheurl-Defersdorf: Sprach- und Kommunikationstrainerin, Autorin