

# „ICH HÖRE was, das DU NICHT sagst“

## Achtsame Kommunikation in der Partnerschaft

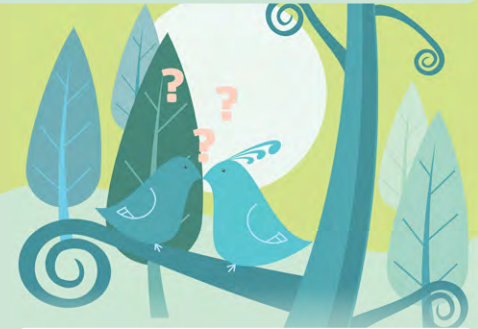
„Hörst du mir überhaupt zu?“, „Willst du mich nicht verstehen, oder kannst du es einfach nicht?“, „Immer bleibt alles an mir hängen!“, „Was soll ich denn noch tun?“, ...

In der Partnerschaft und in Beziehungen achtsam miteinander zu kommunizieren, ist oft gar nicht so leicht. Manche Worte kommen „falsch“ an, andere gar nicht und manchmal scheinen uns die Worte überhaupt zu fehlen. Was folgt sind Missverständnisse, Streitigkeiten, Wortlosigkeit und ein Chaos an Gefühlen.

Dabei fehlen für eine positive Kommunikation oft nur die „richtigen“ Worte und die Fähigkeit, die eigenen wahren Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und ausdrücken zu können.

Die achtsame und gewaltfreie Kommunikation (GfK) von M. Rosenberg bietet genau jene Werkzeuge und Haltungen, die Ihnen dabei helfen, wieder mehr Verständnis, Nähe, Wertschätzung und Verbundenheit zu ihrem Gegenüber aufzubauen.

In der Online-Übungsgruppe lernen Sie über 4 Termine die zentralen Elemente der GfK kennen und üben diese bei ganz konkreten Situationen in der Partnerschaft anzuwenden.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Anmeldung:** bis zum 8.11.2021 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

Link und Zugangsdaten werden nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt.

**Kosten:** Für alle 4 Termine gesamt € 25,-

Mit Kärntner Familienkarte € 15,-

bitte Kartenummer bei Anmeldung bekannt geben

Kostenfrei für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen des Katholischen Bildungswerks

**Überweisung an:**

Katholisches Bildungswerk

AT62 3900 0000 0106 6760

Betreff: GfK-Partnerschaft

**Insgesamt 4 Termine: MI, 10.11. + 17.11. + 24.11. + 1.12.2021  
jeweils 19.30 bis 21 Uhr**



**ONLINE-Übungsgruppe** für mehr Verständnis,  
Wertschätzung und Verbundenheit mit

**Mag.<sup>a</sup> Gabriele Gössnitzer-Gharabaghi**

*Klinische und Gesundheitspsychologin,  
zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC*