

*Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als „gewalttätig“, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid – bei uns selbst oder bei anderen.*

*Marshall B. Rosenberg*



### **Nicole Ganser**

Zertifizierte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org))

Unsere Angebote verstehe ich als eine Einladung, unsere ureigenste Grundhaltung wiederzuentdecken, um wirklich friedvoll miteinander leben zu können.

[info@streitfrei.net](mailto:info@streitfrei.net)

[www.streitfrei.net](http://www.streitfrei.net)





Copyright: Virginie van den Bogaert

# „ECHT SEIN, ICH SEIN“

**EINFÜHRUNGS- INTENSIVSEMINAR  
„ECHT SEIN, ICH SEIN“  
PFINGSTEN VOM 02. - 05. JUNI 2017  
AUF SCHLOSS FOUGERETTE IM  
BURGUND/ FRANKREICH**

Wie viel Ihrer Energie geht eigentlich täglich „drauf“ bei zwischenmenschlichen Unstimmigkeiten? – Reibereien, weil andere sich nicht so verhalten, wie Sie es gerne hätten? Missverständnisse, weil Verständigung nicht verlässlich und leicht funktioniert? Unausgesprochenes, das im Verborgenen wirkt und belastet? Oder Worte, bei denen Ihnen die Lust am weiteren Kontakt mit jemandem wirklich vergeht?

Mit der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg lernen Sie eine innere Haltung und eine Art zu sprechen kennen, die Kontakt und Kooperationsbereitschaft erleichtert und gleichzeitig sehr klar und effizient ist. Das 4-Schritte-Gesprächsmodell unterstützt Sie dabei, ohne Vorwürfe oder Beschuldigungen mitzuteilen, was Ihnen wichtig ist und welche Taten Sie jetzt gerne sehen würden. Umgekehrt hilft es Ihnen, bei Ihrem Gesprächspartner hinter Anklagen oder Kritik das herauszuhören, worum es wirklich geht. Dieses Verstehen öffnet eine Fülle von Handlungsoptionen, und wo man vorher „keine Wahl hatte“, gibt es auf einmal Gestaltungsspielraum. So erfahren Sie selbst Entlastung, können Konflikte konstruktiv anpacken und ohne „faule“ Kompromisse in respektvollem Miteinander lösen.

### *Der Inhalt des Einführungsseminars:*

- Sich aufrichtig mitteilen – ohne verletzend zu sein.
- Den Anderen verstehen – auch wenn Sie anderer Meinung sind
- Sich für eigene Anliegen einsetzen – ohne Recht haben zu wollen.
- Irritierendes Verhalten ansprechen – ohne Andere zu verletzen.
- Kritik, Vorwürfe und Angriffe hören – ohne sie persönlich zu nehmen.
- Selbstbewusst klare Bitten aussprechen – statt Forderungen zu stellen.

## Ziel des Seminars:

- die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation verstehen
- erste Schritte in der Anwendung der vier Grundelemente
- Beziehungsdynamiken verstehen
- in der Kommunikation auf den Punkt kommen
- Gesprächsführung erlernen, die Leichtigkeit und Wirksamkeit ermöglicht
- Bedürfnisse (wieder) entdecken
- die Wirkung von Empathie und Selbstempathie kennen lernen

## Anmeldung:

### Ort:

Château de Fougerette,  
F- 71190 Etang-sur- Arroux, Burgund  
<http://fougerette.wordpress.com>

### Termin:

Anreise Freitag den 02. Juni bis  
Montag, den 05. Juni 2017

### Teilnahmegebühr:

Pauschal für 3 Tage Seminar und 3 Übernachtungen mit Vollpension (Vegi/Fleisch) inkl. aller nicht-alkoholischen Getränke:

Pro Person im Doppelzimmer: **535 €**

\* im 3-5er Zimmer (Frauen/Männer) getrennt.

Pro Person im Mehrbettzimmer\*: **480 €**

\*\* Unterbringung im Massenschlag oder im eigenem Zelt.

Pro Person mit eig. Schlafsack\*\*: **385 €**

Bitte beachten:

-Alle Zimmer mit Etagen-WC/-Dusche.

-Mitgliedschaft im Verein „Fou de Fougerette“

wird vorausgesetzt. Die Jahresgebühr von

20 € wird für Nichtmitglieder separat verrechnet

Monika Siegenthaler:

[contact@fougerette.org](mailto:contact@fougerette.org)

Nicole Ganser:

[info@streitfrei.net](mailto:info@streitfrei.net) oder Tel: 0049 6155 825443