



## Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist ein Konzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zwischen ihnen verbessert wird. GfK kann sowohl bei der Alltags-Kommunikation als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Sie versteht sich nicht als Technik, die andere Menschen zu einem bestimmten Handeln bewegen soll, sondern als Grundhaltung, bei der eine wertschätzende Beziehung im Vordergrund steht.

In diesem Kurs lernen Sie das Konzept kennen und üben mittels Rollenspielen in angeleiteten Konfliktsituationen gewaltfrei zu kommunizieren.

<i>Gewaltfreie Kommunikation (GfK)</i>	
<b>Datum:</b>	
<b>Ort:</b>	
<b>Zeit:</b>	2 Std. oder mehr
<b>Kosten:</b>	Je nach Aufwand, gemäss Verhandlung
<b>Gruppengrösse:</b>	Flexibel, entsprechend den Raumverhältnissen

### Anbietende

Helena Brem MSc  
 Psychotherapeutin FSP

[helena.brem@psychologie.ch](mailto:helena.brem@psychologie.ch)  
[www.beziehungsgestaltung.ch](http://www.beziehungsgestaltung.ch)