

erfahrung

meine arbeitskollegen, unser manager und ich haben eine besprechung. die gespräche laufen so wie immer. keiner hört dem anderen wirklich zu und versucht seine gedanken möglichst schnell loszuwerden. da die gefahr besteht, dass ein anderer schneller ist, besteht die kunst darin, zum richtigen zeitpunkt dem anderen ins wort zu fallen. da ich versuche zuzuhören, kann ich in solchen meetings nur wenig sagen.

beim mittagessen spreche ich mit w. und g. ich erzähle ihnen von gfk und meinen gefühlen und bedürfnissen bei solchen besprechungen. sie stimmen mir zu, dass die art wie wir miteinander sprechen nicht dazu beiträgt, wirklich zu ergebnissen zu kommen.

g. erzählt, dass er zu hause auch immer kommunikationsprobleme habe. wir versprechen uns, in zukunft achtsamer zu sein. es war das erste mal, dass wir über dieses thema gesprochen haben und es war spürbar, dass nach dem gespräch mehr nähe und verständnis zwischen uns ist.

ein mensch



übungsgruppe gewaltfreie kommunikation
ab 17.11.2011 bis juni 2012 (donnerstags, 14tägig)

nicht nett und doch einfühlsam ...

gottesgeschichten.gfk.übungsgruppe

„worte sind fenster oder sie sind mauern“ ein mensch/ ruth bebermeyer

die **gewaltfreie kommunikation (gfk)** nach marshall b. rosenberg ist eine methode und eine innere haltung. sie kann uns dabei unterstützen, so zu kommunizieren, dass wir den alltäglichen kontakt mit uns selbst und anderen menschen als verbindend und erfüllend erfahren.

wir laden zu einer **kontinuierlichen übungsgruppe** ein, in der wir die gewaltfreie kommunikation schritt für schritt neu erlernen bzw. vertiefen möchten. – wie kann uns die gfk dabei unterstützen, in unserem alltag wir selbst zu sein und uns gleichzeitig in einem lebendigen austausch mit anderen menschen zu erfahren? – das möchten wir gemeinsam mit euch erforschen!

donnerstags, 18:30 - 21:30 uhr in 2-wöchentlichem rhythmus in der weißenfelder str. 14, 3. stock ("gottesgeschichten.raum")

probetermine: 17.11. und 01.12.2011

ausführliche infos: www.gottesgeschichten.de/uebungsgruppe

herzliche einladung und vielleicht bis bald,

michael schriewer und manuela knabe

termine und themen

01.12. - von herzen geben: das herz der gewaltfreien kommunikation

15.12. - wie kommunikation einfühlungsvermögen blockiert

12.01. - beobachten ohne zu bewerten

26.01. - gefühle wahrnehmen und ausdrücken

09.02. - verantwortung für unsere gefühle übernehmen

01.03. - um das bitten, was unser leben bereichert

15.03. - empathisch aufnehmen

29.03. - die macht der empathie

19.04. - einen einfühlsamen kontakt mit uns selbst aufbauen

03.05. - ärger vollständig ausdrücken

24.05. - die beschützende anwendung von macht

07.06. - uns selbst befreien und andere unterstützen

21.06. - wertschätzung und anerkennung ausdrücken in gewaltfreier kommunikation