

## WO UND WANN

---

### Trinitatis Gemeinde

53121 Bonn-Endenich  
Brahmsstraße 14

**Donnerstag, 12. Sept. 2019**

**19.00 Uhr bis 21.00 Uhr**

**Eintritt frei    Spende erbeten**

## INFORMATIONEN

---

Marshall B. Rosenberg:  
Gewaltfreie Kommunikation,  
Eine Sprache des Lebens,  
Junfermann-Verlag

[www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)

Tel:     0228 - 797379

E-Mail: [sab.fiedel@gmx.de](mailto:sab.fiedel@gmx.de)

Internet: [www.sabine-fiedel-gfk.de](http://www.sabine-fiedel-gfk.de)

---

## IHRE TRAINERIN

---

### Sabine Fiedel



- Staatsexamen in Germanistik und Geschichte
- Trainerin und Coach für wertschätzende Kommunikation in Familie und Beruf
- Seit 2004 Spezialisierung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Zertifiziert durch CNVC (Center for Non Violent Communication)

Ich lerne, erlebe und teile, wie wir einander mit wertschätzender Kommunikation begegnen und unsere Beziehungen versöhnlich vertiefen können.

---

## GEWALTFREIE

**KOMMUNIKATION** NACH M. ROSENBERG

---

*Erleben Sie einen Abend*

mit

**SABINE FIEDEL**



## KENNEN SIE DAS ?

---

*Der Sohn motzt, die Partnerin macht Vorwürfe, die Chefin braust auf, in Besprechungen können Sie sich nicht durchsetzen. – wie reagieren Sie?*

*Und was tun Sie, wenn Sie selber unzufrieden oder frustriert sind?*

*Wer von Ihnen verliert nicht auch gelegentlich die Nerven und greift auf Drohungen, Vorwürfe oder Abwertung zurück?*

## FÜR SIE

---

Wir wenden uns an alle Menschen, die ihren Kommunikationsstil in ihren privaten oder beruflichen Beziehungen näher beleuchten und möglicherweise verändern wollen.

Jung und Alt sind willkommen, Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

An diesem Abend wechseln sich Wissensvermittlung, Gespräch und kleine Partnerübungen ab, die Sie auf praktische Beispiele aus Ihrem Alltag anwenden können.

---

## ZEIT, DIE SICH FÜR SIE LOHNT

---

Sie erhalten eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GFK)

Sie lernen die 4 Schritte dieses Modells kennen:

**Beobachten** ohne zu bewerten

**Gefühle** wahrnehmen und ausdrücken

**Bedürfnisse** erkennen und benennen

**Bitten** statt fordern

## SIE ERFAHREN...

---

- Wie Sie aus alten Gesprächsmustern aussteigen können
  - Wie Sie sich aufrichtig und ehrlich ausdrücken, ohne den anderen zu verletzen
  - Wie Sie hinter den Worten Ihres Gegenübers dessen Bedürfnisse erkennen können
  - Wie Sie Ihre Beziehungen mit Wertschätzung gestalten können
- 

## KLEINE GESCHICHTE

---

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten. Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“ „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“ fragte der Junge. „Der Wolf, den ich füttere“ antwortete der Alte.

---