

EMPATHISCHES  
ZU HÖREN

KEIN SCHU  
BLADEN  
DENKEN

BEOBACHTEN  
OHNE ZU  
URTEILEN

MIT DEM  
HERZEN ♥  
FÜHLEN

BEDÜRFNISSE  
ÄUßERN



EINFÜHRUNG

Samstag, 10. Juni 2023 | 10-16 Uhr  
Magdeburg, EEB, Bürgelstr. 1

# Gewaltfreie Kommunikation

# Gewaltfreie Kommunikation

## Eine Einführung

Wir wünschen uns oft Verbindung durch unsere Kommunikation – erreichen aber manches Mal das Gegenteil...

Die Einführung in gewaltfreie Kommunikation wendet sich an alle, die bewusster kommunizieren möchten, die eine Sprache suchen, die Empathie und Authentizität widerspiegelt – eine Art der Kommunikation, in der es um wirkliches Verstehen und Verstanden-Werden geht.

Wir stellen die Methode des amerikanischen Psychotherapeuten **Marshall Rosenberg** vor und üben ein, uns der trennenden Sprache (Urteile, Vorwürfe, Verallgemeinerungen, Forderungen... ) bewusst zu werden – ebenso wie der „Schönheit der Bedürfnisse“, die eigentlich dahinter stehen. Durch den Fokus auf Gefühle und Bedürfnisse entsteht ein Raum der Empathie, in dem wir uns selbst und andere tiefer verstehen können.

Die Einführung richtet sich an alle, die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) kennen lernen wollen und die noch keine Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen haben. Sie qualifiziert für die Teilnahme an GfK-Trainings.

- Referentin:** **Regina Bernhardt** | Wernigerode  
GfK-Trainerin (Orca-Institut)
- Wann?** **10. Juni 2023** | 10-16 Uhr
- Wo?** **Magdeburg** | EEB Sachsen-Anhalt  
Bürgelstr. 1
- Kosten:** **25,- €** (inkl. Getränke und Snacks,  
Mittagessen in Selbstversorgung)

**Anmeldung:** **Bis 31. Mai**  
bei Elke Plath, [elke.plath@ekmd.de](mailto:elke.plath@ekmd.de)  
Bitte geben Sie Ihren Namen, Ihre  
Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-  
Adresse an.

Evangelische Erwachsenenbildung Sachsen-Anhalt  
Bürgelstr. 1 | 39104 Magdeburg | Telefon 0391.59802268  
[www.eeblsa.de](http://www.eeblsa.de) | [eeb-lsa@ekmd.de](mailto:eeb-lsa@ekmd.de)