

## Kostenfreier Vortrag

### „Konflikte lösen - Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg“

in Berlin am Dienstag, 13. Juni 2017

Auseinandersetzungen kosten uns im Alltag oftmals sehr viel Kraft und ebenso viele Nerven. Wenn wir von Kollegen oder der Familie Vorwürfe und Anschuldigungen zu hören bekommen, kann das der Anfang eines aufreibenden Konflikts werden. Der Glaube, man müsse in einer Streitsituation vor allem auf Durchsetzungsvermögen und Überzeugungskraft setzen, um eine Niederlage zu verhindern, lässt den Konflikt nicht selten noch eskalieren.

Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg schlägt einen anderen Weg ein, denn ihr Ziel ist *nicht* der Triumph über den anderen, sondern der Aufbau einer gelingenden Beziehung mit ihm. Das GFK-Modell zeigt, dass die Lösung eines Konfliktes über einen einführenden und mitfühlenden Umgang miteinander möglich ist. Im Kern geht es darum, am Verhalten anderer wahrzunehmen, was unser eigenes Wohlbefinden gefährdet; anschließend gilt es zu analysieren, was genau wir dabei fühlen, um im nächsten Schritt daraus unsere entstehenden Bedürfnisse, Werte oder Wünsche zu erkennen und diese dann als Bitte an den anderen zu formulieren.

Was sich hier leicht in einem Satz zusammenfassen lässt, ist in der praktischen Umsetzung natürlich alles andere als einfach. Im Vortrag wird das Prinzip der GFK-Methode vorgestellt. Anschließend wird anhand einiger Konflikt-Beispiele ein erster Einblick gegeben, wie es in einer Auseinandersetzung gelingen kann, sich ehrlich auszudrücken und zugleich empathisch zuzuhören. Das Einbringen eigener Beispiele ist willkommen.

**Referentin:** **Dipl.-Psych. Imke Wolf** | Psychologische Psychotherapeutin (i.A.)

**Zielgruppe:** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte

**Termin:** Dienstag, 13. Juni 2017, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

**Ort:** Fürstenberg Institut, Dorotheenstraße 37, 10117 Berlin-Mitte

**Anmeldung:** Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an [vortrag@fuerstenberg-institut.de](mailto:vortrag@fuerstenberg-institut.de).