

offenen Übungsgruppe des Zentrums für Gewaltfreie Kommunikation e.V.
(www.gewaltfrei-hannover.de) im Freizeithaus Hannover – Döhren

1. Teil: Runde zum „aktiven Zuhören“

Zwei Personen sitzen sich gegenüber. Eine Person erzählt eine Begebenheit, die andere Person hört zu und wiederholt ab und zu das Gesagte, ohne zu unterbrechen. Diese Übung trainiert das Zuhören, beugt Missverständnissen vor und schafft Verständnis.

2. Teil: Thema des Abends

In jeder Übungsstunde wird ein Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GFK) vorgestellt und anhand von Übungen vertieft. In sich anschließenden Reflektionsrunden haben die Teilnehmer_innen die Möglichkeit, Fragen zur Methode der GFK zu stellen und Meinungen austauschen. Die Veranstaltung dauert jeweils 2 Stunden.

Die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation macht es möglich, eine empathische Verbindung zwischen den Mitgliedern eines Wohnprojektes zu fördern und Kritik, Forderungen oder Schuldzuweisungen in eine konstruktive und einfühlsame Sprachhaltung umzuwandeln.

An unseren Übungsabenden in Döhren erlebe ich, wie zufrieden, bereichert oder nachdenklich – und manchmal auch glücklich - die Teilnehmer_innen nach Hause gehen .

Mehr Informationen

Birgit Rosenthal

Zertifizierte Mediatorin n. BM Bundesverband Mediation e.V.

Einjährige Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation n. Marshall B. Rosenberg und seit 2014 Übungsgruppenleiterin im Zentrum für Gewaltfreie Kommunikation e.V.

E-Mail: rosenthal-birgit@web.de

Internet: www.mediation-rosenthal.de