

Gewaltfreie Kommunikation

Eine Einführung
in die vier Schritte der GfK
von Ute Hausotte

Mittwoch, 8. November 2017
19 Uhr, Stadthalle Oberursel
Eintritt frei



Glauben Sie, dass man mit manchen Menschen „einfach nicht reden kann“? Was bedeutet das? Und was sagt das über uns selbst? **Marshall B. Rosenberg** hat vor mehr als 35 Jahren die gewaltfreie Kommunikation (GfK) entwickelt. An diesem Abend können Sie mehr darüber erfahren und ausprobieren. Die „Giraffe“ – das Landtier mit dem größten Herzen, hier symbolisch verstanden – ist sozusagen GfK-Experte, denn sie fühlt sich in sich selbst und in den andern ein. Sie kann mit Wohlwollen heraushören, um was es geht.

Dr. Marshall B. Rosenberg (1934 – 2015), Psychologe und internationaler Mediator, wuchs in einem gewalttätigen Umfeld auf und glaubte daran, dass die einfühlsame Freude am Geben und Nehmen, dem natürlichen menschlichen Wesen entspricht. Er begann Menschen zu studieren. Wie reden sie, was denken sie, wie fühlen sie und was sind die Bedürfnisse hinter ihren Handlungen? Wie dreht sich ein destruktives Gespräch hin zu einem friedlichen Austausch, zu einem wertschätzenden, herzlichen Miteinander? Wie öffnen sich die Herzen zweier Menschen, füreinander? Es entstand der Tanz der Giraffe in der Gewaltfreien Kommunikation.

An diesem Impuls-Abend üben wir uns in der Beobachtung der Körpersprache, dem aktiven Zuhören und der Achtsamkeit. Wir nehmen uns Zeit einen Blick nach innen zu richten und aktivieren die Giraffe in uns. Wir suchen unsere inneren Standpunkte und tragen gestärkt unsere Gefühle, Werte und Bedürfnisse vor. Im Kontakt mit dem Gegenüber, von dem wir etwas wollen, sprechen wir unsere Bitten aus. Wobei in der einfühlsamen Kommunikation die Ergebnisse offen sind, wie die Sicht auf den Gesprächspartner. Die Wege werden lichter und freier, wie die Wege zwischen zwei Herzen, vielleicht hinein in eine wortlose Umarmung.



Referentin **Ute Hausotte**, Jahrgang 1964, glücklich verheiratet, zwei Söhne, ist Dipl.-Ing.(FH), Atelierleiterin für Ausdrucksmalen, Beraterin, Coach und Begleiterin in Veränderungsprozessen. Nach 20 Jahren in der Automobilindustrie macht sie sich auf den Weg, der kreativen Lebensfreude entgegen. Das Ausdrucksmalen begeistert sie sehr, hier findet sie die GfK als Basis für einen humorvollen und respektvollen Umgang miteinander – und das kindliche Spiel mit den Farben, den inneren Bildern und den Schritten hin zu positiven Veränderungen, die Ute Hausotte mittlerweile sehr schätzt und liebt. Sie zog unlängst mit dem „Atelier amtaunus“ an den Main und taufte es um zu „Atelier AM“.

Fotos: © Pixabay, Hausotte