

# **JAHRESPROGRAMM 2018**

## **Gewaltfreie Kommunikation - die Sprache des Lebens**

*nach M. B. Rosenberg*



- **Grundlagenseminare**
- **Vertiefungs- und Übungsseminare**
- **Gewaltfreie Kommunikation für Paare**
- **Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern**
- **GFK-Grundausbildung / Jahresgruppe 2018**
- **Vorträge**

**Im Bildungshaus St. Ursula in Erfurt**



Roland Eggert

*Gewaltfreie Kommunikation & Systemaufstellungen*

Am Stadtpark 39

99096 Erfurt

Tel.: 0361/3418845

e-Mail: [info@roland-eggert.de](mailto:info@roland-eggert.de)

[www.roland-eggert.de](http://www.roland-eggert.de)



## Wozu Gewaltfreie Kommunikation?

*Unser Lebensglück ist zuerst ein Ausdruck der Qualität unserer Beziehungen – zu uns selbst und zu anderen. Nur mittels Vertrauen, Selbstbewusstsein und Empathie können wir in unseren privaten Beziehungen wie auch im Arbeitsleben glücklich, gesund und erfolgreich sein.*

*Dem entgegen stehen oft Konflikte, die scheinbar nicht zu lösen sind und deshalb zu Frustrationen, Trennungen und auch zu Gewalt führen können.*

*Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. M. B. Rosenberg zeigt, wie Konflikte entstehen und wie wir sie lösen und durch eine wertschätzende und klare Kommunikationskultur auch vorbeugen können. Beim genauen Hinschauen erweist sich das Potential der Gewaltfreien Kommunikation als ein unerschöpflicher Reichtum für eine fried- und sinnvolle Gestaltung unseres eigenen Lebens und damit unserer Gesellschaft.*

**Bildungsurlaub nehmen!!!**

### Grundlagenseminare

#### Inhalte:

- Grundannahmen, Menschenbild und innere Haltung
- Das 4-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation
- 1. Beobachtungen vs. Bewertungen, Interpretationen, Verallgemeinerungen
- 2. Funktion unserer Gefühle, Gefühle unterscheiden von Schein- und Sekundärgefühlen
- 3. Bedürfnisse unterscheiden von Strategien, Merkmale menschlicher Bedürfnisse
- 4. Die Kunst des Bittens, Bitten unterscheiden von Forderungen, Arten von Bitten
- Erkennen, wodurch Konflikte entstehen, Deeskalationstechniken
- Selbstempathie und Empathie für andere
- Die Kunst des Zuhörens
- Autonomie - Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstachtung  
Wertschätzung und Dank vollständig ausdrücken statt zu loben

*Willst du Recht haben  
oder glücklich sein?  
Beides geht nicht.  
M. B. Rosenberg*

#### Termine:

09.02. – 11.02.2018 – 3 Tage

25.05. bis 27.05.2018 – 3 Tage

16.10./17.10.2018 – 2 Tage

29.11. bis 01.12.2018 – 3 Tage

*2-Tages-Seminare haben den gleichen Theorieinhalt wie 3-Tagesseminare. Im 3 Tages-Seminar haben wir jedoch noch mehr Zeit für Übungen. Dadurch ist das Seminar nachhaltiger.*

**Kosten:** 2 Tage = 180 €, 3 Tage = 245 €



Gerne komme ich auch in Ihre Organisation,  
Firma und Einrichtung.

### Vorträge

**„Kommunikation mit Herz und Verstand  
– eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation“**

Aktuelle Termine  
auf meiner Website.



## Vertiefungs- und Übungsseminare

*Gewaltfreie Kommunikation bewirkt oft Wunder. Doch sie will geübt sein, so dass wir nach und nach schwierigere Situationen gelassen meistern können:*

- Vertiefung der Seminarinhalte aus dem Grundlagenseminar
- Hinter Vorwürfen das Beziehungsangebot erkennen
- Feedback geben und Feedback holen
- Nein sagen, ohne Angst die Beziehung zu gefährden und hinter einem Nein das Ja hören
- Die eigenen Grenzen deutlicher wahrnehmen und schützen
- Aggressionen konstruktiv nutzen
- Kommunikation mit Herz und Verstand
- Vertrauen vertiefen



Termine: 24/25.03.2018 und 10./11.12.2018

Kosten: 190 €

## Gewaltfreie Kommunikation für Paare

*Das Gelingen einer partnerschaftlichen Beziehung, insbesondere die Liebe zwischen Mann und Frau, ist für viele die größte Herausforderung im Leben. Wenn sie gelingt, erlebt dies als großes Glück und Reichtum.*

- Grundlagen der GFK
- Die innere Haltung von Wertschätzung und Achtung
- Konflikte verstehen und authentisch lösen
- Mit dem Herzen zuhören und sprechen
- Symbiotische Muster erkennen und in Autonomie verwandeln



- Das Eigene achten, entfalten und ggf. auch schützen
- Vertrauen und Liebe leben

Leitung: gemeinsam mit meiner Partnerin, Kerstin Völker

[www.craniosacrale-arbeit.jimdo.com](http://www.craniosacrale-arbeit.jimdo.com)

Termine: 09.03. bis 11.03.2018 und 09.11. bis 11.11.2018

Kosten: je Paar 480 €

## Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

*Kinder sind wundervolle Wesen und wir lieben sie. Doch was ist, wenn sie trödeln, frech sind oder sich verschließen? Je älter sie werden, umso mehr fordern sie uns in unserer Klarheit und in unserer Liebe zu ihnen heraus und bringen uns an unsere Grenzen. Ohnmacht und Trauer, versteckte oder offene Gewalt stellen sich ein, wenn wir die Botschaften dahinter nicht verstehen und nutzen.*

- Verstehen, was Kinder uns sagen wollen
- die Wirkungen der eigenen Haltung und Sprache erkennen und nutzen
- Wut, Trotz, Verschlussenheit verstehen und umwandeln
- Eskalationen vorbeugen und beenden
- Verständnis und Vertrauen aufbauen
- die Schönheit und die Liebe in uns und in unseren Kindern sehen



Termin: 23.08. bis 25.08.2018

Kosten: 245 €

## GFK-Grundausbildung / Jahresgruppe 2018

Die Jahresgruppe bietet den Rahmen für eine Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation. Sie vermittelt Ihnen nachhaltige Grundkenntnisse und Fähigkeiten in der GFK für den beruflichen und privaten Kontext.

- Grundlagen der GFK
- kooperative Führungskompetenzen und Teamfähigkeiten
- Führen schwieriger Mitarbeiter- und Kundengespräche
- Vertrauen leben in Familie und Partnerschaft
- Umgang mit Aggressionen
- Konflikte konstruktiv und authentisch lösen
- Selbstvertrauen, Selbstbehauptung – die eigenen Potentiale stärker leben



Übungen im Klostergarten St. Ursula

Die Grundausbildung beginnt am 23./02.2018, dauert insgesamt 14 Seminartage, verteilt über 5 Wochenenden und endet am 28.10.18 in Erfurt. Sie findet innerhalb einer festen Gruppe von max. 10 Teilnehmer/innen statt. 2 Blöcke davon finden in Kloster Donndorf statt  
Kosten gestaffelt: 1000 €, 1200 €, 1400 € je nach Nettoeinkommen.  
Die detaillierte Ausschreibung finden Sie auf [www.roland-eggert.de](http://www.roland-eggert.de)

### Allgemeines für alle Seminare

**Zielgruppe:** Väter, Mütter, (Ehe-) Partner, Lehrer, Politiker, Unternehmer, Juristen, Ärzte, Therapeuten, ... alle Menschen.

**Methodik:** In meinen Seminaren wechseln Theorieinputs, spielerische und praktische Übungen miteinander ab. Wir betrachten Konfliktsituationen aus dem Alltag und gewinnen Einsichten in neue Lösungswege. Die Arbeitsweise ist prozessorientiert, wobei ich die Seminarinhalte immer klar mit im Blick habe. Mir ist es zuerst wichtig, dass alle Teilnehmer/innen sich in meinen Seminaren in einer Atmosphäre von Vertrauen und selbstbestimmter Offenheit sehr wohl fühlen. Ich möchte, dass die Gewaltfreie Kommunikation als eine lebendige und authentische Lebensweise erfahren wird und jeder möglichst viele Anregungen

und neue Fähigkeiten mit nach Hause nimmt.

**Seminarort:** Bildungshaus St. Ursula in 99084 Erfurt, Trommsdorffstr. 29  
Übernachtungsmöglichkeit im Haus, Tel.: 0361/601140

**Seminarzeiten:** Beginn immer um 9:00 Uhr,  
Seminarschluss: 2-Tagesseminare in der Woche, 16:30 Uhr,  
2-Tagesseminare am Wochenende: Sa. um 17:00, So. um 16:00 Uhr  
3-Tagesseminare: 1. Tag 17:00 Uhr, 2. Tag 17:00 Uhr, 3.Tag 15:30 Uhr

**Trainer/in werden:** Die Seminare werden vom Fachverband Gewaltfreie Kommunikation als Baustein für die Ausbildung zum Trainer/ zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation anerkannt.

**Bildungsurlaub:** Meine Seminare (außer GFK für Paare) sind vom Thüringer Ministerium als Bildungsurlaub anerkannt. Beantragen Sie dafür bis zu 5 Tagen Bildungsurlaub in Ihrer Firma!

**Seminarpreismäßigung:** Hinweise für Seminarpreismäßigungen finden Sie auf meiner Website. Nutzen Sie die **staatliche Bildungsprämie** und beantragen Sie einen Bildungsgutschein!

**Seminaranmeldung:** Bitte über das Anmeldeformular auf meiner Website.

**Seminarleiter:** Roland Eggert, Dipl. Sozialpäd. (FH) Trainer Fachverband Gewaltfreie Kommunikation, SK-Moderator, Familientherapeut (SG), Familien- und Lebensphasenaufstellungen, Coaching, Supervision

**Anmeldung/Anschrift:** Roland Eggert, Am Stadtpark 39, 99096 Erfurt  
Tel.:0361/3418845, weitere Informationen und Anmeldung unter [www.roland-eggert.de](http://www.roland-eggert.de)

