



Dr. Felix Rauschmayer

Ich arbeite als Wissenschaftler und als Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in Leipzig. Ich eröffne mithilfe der GfK einen strukturierten Raum, in dem Du Dich neu auf Dich einlassen kannst – auf alle Deine Facetten, Gefühle, Urteile, Widersprüchlichkeiten und Freuden. Dazu werde ich die GfK einführen und immer wieder vertiefen und damit zu Klarheit und Selbständigkeit beitragen. Dabei schätze ich lebendige und eigenverantwortliche Begegnungen, in denen wir voneinander lernen können. Es ist mein Ziel, dass Du nach dem Kurs weißt und erfahren hast, wie Du selbständig schwierige Situationen mithilfe der GfK meistern kannst.

#### Zielgruppe

Menschen, die ihre Kommunikation mit sich selbst und im privaten und/oder beruflichen Umfeld verbessern und bereichern wollen. Menschen, die sich einer Haltung der Gewaltfreiheit annähern wollen.

#### Information

##### Anmeldung:

Felix Rauschmayer und Lili Dreikopf  
mail@gewaltfrei-leipzig.de  
www.gewaltfrei-leipzig.de  
Tel: 0341 . 9 26 11 16

##### Ort:

1.-4. Wochenende: Rossmarktstr. 30, Leipzig  
5. Wochenende: außerhalb Leipzigs

26.-28.2.\*  
18.-20.3.  
15.-17.4.  
13.-15.5.  
10.-12.6.2016

Freitag 18:00-21:00  
Samstag 10:00-18:00  
Sonntag 10:00-13:00

##### Ihre finanzielle Beteiligung:

Der Kurs kostet 400-750 Euro (nach Selbsteinschätzung). Sollte Ihnen diese finanzielle Beteiligung unmöglich sein, setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung.

Die Anmeldung gilt erst nach Anzahlung von 50 Euro als verbindlich. (Felix' Konto: IBAN DE85 4306 0967 8017 9898 00, BIC: GENODEM1GLS) Eine Rückerstattung der Anzahlung bei Rücktritt vor Beginn des Seminars erfolgt nur, falls ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

Kursfinanzierung durch die Sächsische Aufbaubank möglich. Informationen: <http://www.sab.sachsen.de> (Antrag am besten noch in 2015 stellen).

\* Nach dem ersten Wochenende (26.2.-28.2.2016) können Sie noch vom Kurs zurücktreten.

# Gewaltfreie Kommunikation

Intensivkurs für  
Anfänger und Fortgeschrittene



lebendig,  
frei und  
zielbewusst

5 Wochenenden  
2016

# Kommunikation von Herz zu Herz

Gewalt beginnt nicht erst, wenn die Fäuste sprechen; auch Vorwürfe, Bewertungen und Beleidigungen sich oder anderen gegenüber sind gewaltvoll und können verletzen.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine Gesprächsform, mit der wir lernen, aufrichtig und einfühlsam mit uns und anderen zu sprechen. Dadurch erweitern sich unsere Möglichkeiten, selbst unter herausfordernden Umständen wertschätzend mit uns und anderen im Kontakt zu bleiben.

Wir lernen, unsere Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, klar und ehrlich auszudrücken und gleichzeitig anderen Menschen respektvoll zu begegnen, indem wir ihre Gefühle und Bedürfnisse hinter vielleicht verletzenden Worten sehen. In der Partnerschaft, der Familie, der Schule, am Arbeitsplatz trägt die Gewaltfreie Kommunikation dazu bei, echtes gegenseitiges Verstehen zu entwickeln.

Auf diese Weise können wir friedvolle Beziehungen bewahren oder wiederherstellen.

[www.gewaltfrei-leipzig.de](http://www.gewaltfrei-leipzig.de),

[www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de), [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

# Lebendig, frei und zielbewusst?

Wieso trägt Gewaltfreie Kommunikation dazu bei, dass Du lebendiger, freier und zielbewusster wirst?

Als Praktizierender und Trainer habe ich erfahren,

- dass Gewaltfreie Kommunikation meist dazu führt, dass wir mehr mit uns selbst in Verbindung sind, aber auch mit dem, was in anderen lebt;
- dass wir Freiheit entdecken, indem wir anders miteinander umgehen können; wir können so auch fremde Wahrheiten stehen lassen, anstatt uns ihnen zu unterwerfen oder sie abzulehnen;
- dass wir die eigentlichen Gründe für unser Tun und Denken erkennen und so erfolgreicher erreichen, was uns wirklich wichtig ist.



## Inhalt des Kurses

Am ersten Wochenende führe ich in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation ein. Die nächsten drei Wochenenden vertiefen wir die Aspekte „Lebendig, frei und zielbewusst“. Das Thema des Abschlusswochenendes wird von der Gruppe bestimmt; möglich sind z.B. Gemeinschaft und Selbstbestimmung, Kinder, Entscheidungen treffen, sein eigenes Optimum finden, Verletzungen heilen,...

## Vorgehen

Wir beginnen die Wochenenden mit Übungen zum Ankommen, sich Wahrnehmen, Loslassen; wir beenden sie mit Wertschätzungen sich und anderen gegenüber. Dazwischen stehen konzeptionelle Einführungen und viele Übungen – alleine, zu zweit oder auch in der Gesamtgruppe. Intensität und Verbindung entsteht durch das Erforschen von Situationen, die Teilnehmerinnen selbst mitbringen. Dabei schlage ich z.B. folgende Methoden vor und setze sie nach Bedarf spontan ein:

- „Tanzparkett“, d.h. Bodenanker zur Visualisierung der Kommunikationsschritte
- Rollenspiele und systemische Aufstellungen
- Visionsarbeit, um das eigene Ziel zu erkennen