



## Einführungskurs

### „Gewaltfreie Kommunikation“ – Eine Sprache des Lebens

nach Marshall Rosenberg

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Julia Stöggel

**„Natürlich spielt es eine Rolle, was wir sagen und auch wie wir es sagen,  
aber noch viel wesentlicher ist,  
warum wir es sagen und was wir eigentlich damit meinen!“**

M.Hechenberger

Mit diesem Einführungskurs möchte ich Ihnen die Haltung der "Gewaltfreien Kommunikation" und deren Methoden näher bringen. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hat sich weltweit als sehr hilfreich, unterstützend und befreiend erwiesen. Sie ermöglicht uns, ein Bewusstsein in unsere Sprache zu bringen, ungewollte Verhaltensweisen und Reaktionen aufzudecken, sie zu hinterfragen und neu zu gestalten. Anhand dieser Methoden lernen wir zu sagen was uns bewegt, ohne zu beschuldigen. Wir lernen zu hören, was die andere Person meint, ohne uns rechtfertigen oder verteidigen zu müssen. Wir lernen achtsam zu kommunizieren, ein Stück mehr Authentizität zu gewinnen und unsere Empathiefähigkeit zu erweitern. Anhand konkreter Praxisbeispiele werden wir den Umgang mit schwierigen Situationen üben und uns mit Einfühlung und Humor auch an so manch heikles Gespräche heranwagen.

- Gruppengröße:** max. 12 Teilnehmer
- Finanzieller Ausgleich:** zwischen 190,- und 255,- Euro (je nach innerer Bereitschaft und Möglichkeit)
- Kontakt:** Mag.<sup>a</sup> Julia Stöggel  
Tel.: 0664/ 14 18 612 E-Mail.: [julia.stoeggel@elsnet.at](mailto:julia.stoeggel@elsnet.at)
- Termine:** 18. und 19. März 2016  
Samstag von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr; Sonntag von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr
- Ort:** Praxis Lebensraum, Lotte-Lehmann Promenade 1, 5026 Salzburg (Aigen)  
[www.lebens-raum.at](http://www.lebens-raum.at)

#### Zu meiner Person:

- verheiratet mit Thomas, drei Kinder (Laura 2008, Finn 2010, Nora 2012)
- Studium der Sport- und Bewegungswissenschaften
- Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Gesundheit & Fitness
- Trainerin im Netzwerk gewaltfrei-austria
- seit 2014 im Zertifizierungsprozess zur Internationalen Trainerin beim Center of Nonviolent Communication
- *weitere Angebote:*
  - \* „Wandern im Empathischen Raum“ – Einzel & Gruppengebote,
  - \* Einführungskurse, Übungsgruppen, Einzelcoachings sowie Intensivseminare

