



**„Raus aus alten Schuhen“**

**Einführung** in die „Gewaltfreie Kommunikation“  
nach Marshall Rosenberg am 19. + 20. Mai 2017

**Gefühle und Bedürfnisse neu ausdrücken! Sprachgewohnheiten verändern!**

Die neuesten neurobiologischen Forschungen zeigen, dass der Mensch von seiner Natur her auf Kooperation und nicht auf Konflikt ausgerichtet ist. Das scheint aber auf den ersten Blick nicht immer so zu sein. Wir wollen in der Regel vor allem, dass **unsere** Bedürfnisse erfüllt werden. Dies ist auch richtig und gut so, denn was immer Menschen tun, tun sie eben, um sich ein Bedürfnis zu erfüllen.

Wenn wir aber bestimmte Handlungen unternehmen oder Strategien entwickeln, damit unsere Bedürfnisse erfüllt werden, greifen wir damit oft, beabsichtigt oder unbeabsichtigt, in das Leben anderer Menschen ein. Möglicherweise verletzen oder kränken wir sie mit dem, was wir tun oder sagen. Dies kann zu Konflikten führen, aus denen wir dann oft schwer wieder herauskommen.

Wie kommen wir nun dazu, zu unseren Bedürfnissen zu stehen, diese möglichst erfüllt zu bekommen und gleichzeitig darauf zu schauen, was andere brauchen - uns also sozial und kooperativ zu verhalten?

In diesem Seminar erarbeiten wir zusammen Wege und Möglichkeiten, die uns im Zusammenleben mit anderen Menschen, in der Familie, in der Beziehung und im Berufsleben helfen, weniger in Konfliktsituationen zu geraten. Wir gehen den Weg vom Konflikt in die Kooperation.

**Kursleitung:** Peter Signer, Wien

**Kursort:** Lehargasse 3a/9 1060 Wien

**Zeiten:** Freitag 19. Mai 2017 15.00 – 20.00 Uhr  
Samstag 20. Mai 2017 09.30 – 17.00 Uhr

**Investition:** € 225.-- inkl. Unterlagen