

## Was wir anbieten:

- **Basisseminar Gewaltfreie Kommunikation**  
Wir stellen die Methode vor und machen die Haltung der GFK für Sie erlebbar.
- **Übungsgruppe**  
Wir üben an eigenen Beispielen und unterstützen Sie so im Umgang mit schwierigen Alltagssituationen.
- **Vertiefungsworkshops, z.B.**
  - **Empathie für mich und die anderen**  
Meine Bedürfnisse erkennen und die meines Gegenübers verstehen - auch, wenn ich mit seinem Verhalten nicht einverstanden bin.
  - **GFK und Kinder**  
Kindern brauchen Wurzeln und Flügel – Was steckt dahinter und wie kann ich es umsetzen?
  - **Wut und Ärger**  
Die Kraft des Ärgers für Veränderungen nutzen.
  - **Wertschätzung**  
Wie kann ich Wertschätzung leben und ausdrücken?

### Gerne beantworten wir Ihre Fragen und geben

#### Ihnen weitere Informationen:

**Maike Dohmann:** [maike.dohmann@gmx.de](mailto:maike.dohmann@gmx.de),

**Tel.:** 0171 5008600 oder

**Sonja Gasparini:** [info@sonja-gasparini.de](mailto:info@sonja-gasparini.de)

### Das sind wir:



#### **Maike Dohmann, Dipl.-Ökonomin und freie Dozentin (GFK)**

Mit meinen Mitmenschen in harmonischer Beziehung zu leben, ist eine Motivation, die mich bewegt. Dabei geht es mir nicht darum, nett zu sein, sondern ehrlich und klar zu sein, ohne den anderen zu verletzen. Mit der GFK finde ich Antworten auf Fragen, die ich mir als Teamleiterin in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung, als Mutter von zwei Kindern, als Ehefrau, Tochter, Schwester und Freundin stelle, wenn Kommunikation nicht gelingt und Konflikte entstehen. Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt mich darin, meine Werte von Wertschätzung, Achtsamkeit und sozialer Verantwortung zu leben. Als GFK-Trainerin möchte ich die Methode und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation mit anderen Menschen teilen und sie darin unterstützen, authentisch und in einem wertschätzenden Miteinander ihren Weg zu gehen.



#### **Sonja Gasparini, Heilpraktikerin, Dozentin (Homöopathie, Yoga, GFK)**

Seit über 20 Jahren arbeite ich als klassische Homöopathin und hatte u.a. mit *Homöopathen ohne Grenzen e.V.* etliche Einsätze in Bosnien, Kroatien, dem Iran und in Indien. In meinen Yoga- und Qigong-Kursen vermittele ich Körperwahrnehmung, Präsenz und Achtsamkeit. Mit Yoga-Ferienkursen in Marokko erfülle ich mir und anderen das Bedürfnis nach Freiheit, „weiter Welt“, kulturellem Austausch und Leichtigkeit. Die GFK unterstützt mich sowohl beruflich als auch familiär (als Mutter von drei Söhnen), um gerade auch in schwierigen Situationen innerliche Ruhe zu bewahren und Klarheit zu gewinnen. Sie ist ein wesentlicher Baustein meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung geworden. Deshalb ist es mir eine Freude, diese Erfahrungen, das Wissen und die Haltung der GFK mit Menschen zu teilen, die ebenso ihre Grenzen verändern oder überwinden möchten.

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg



## Abenteuer Aufrichtigkeit und Empathie

**Maike Dohmann  
Sonja Gasparini**

## Gewaltfreie Kommunikation

Wir alle leben, mehr oder weniger, in einer Welt, in der es um „richtig oder falsch“, „gut oder schlecht“, „normal oder unnormale“, „schuldige oder unschuldige“... geht. Wir leben mit einer Sprache, die moralisiert, vergleicht, beurteilt, kritisiert ... andere und uns selbst.

Mit dieser Sprache fällt es schwer, uns eine offene und wertschätzende Haltung zu bewahren, besonders dann, wenn uns das Verhalten unseres Gegenübers nicht gefällt. So erzeugen viele unserer Konflikte.

**Gleichzeitig wünschen wir uns Empathie, Klarheit, Wertschätzung, Aufrichtigkeit, Verbindung und glückliche Beziehungen.**

Marshall B. Rosenberg hat mit der **Gewaltfreien Kommunikation (GFK)** seit den 70er Jahren eine Methode entwickelt, die uns befähigt, schmerzhaftes Kommunikation und Konflikte in eine dem Leben dienliche Haltung und Sprache umzuwandeln. Diese unterstützt uns darin, tragfähige Beziehungen aufzubauen und wertschätzend mit uns selbst und anderen umzugehen. Die GFK wird heute weltweit in Familien, Kitas, Schulen, Organisationen, im Strafvollzug sowie in Kriegs- und Krisengebieten erfolgreich zur Konflikttransformation eingesetzt.

Wir verwenden anstelle von „Gewaltfreier Kommunikation“ gerne auch den Begriff **„Wertschätzende Kommunikation“**.

### Die Wertschätzende Kommunikation unterstützt uns darin,

- uns von unseren Urteilen und Bewertungen zu lösen.
- die Bedürfnisse hinter unseren Handlungen zu erkennen.
- unsere Gefühle als inneren Wegweiser zu verstehen.
- klare, erfüllbare Bitten zu formulieren.
- ehrlich und aufrichtig für unsere Bedürfnisse einzustehen, ohne den anderen zu verurteilen oder verantwortlich zu machen.
- nicht „nett“, sondern „echt“ zu sein.
- unserem Gegenüber einfühlsam zuzuhören und seine Bedürfnisse zu verstehen.
- Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen.

**Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation ist ein Wechsel zwischen eigenem, aufrichtigem Mitteilen und empathischem Zuhören.**

**Wenn uns dies gelingt, drücken sich in unserer Sprache Wertschätzung und Achtsamkeit aus.**

In unseren Seminaren und Workshops teilen wir unsere Begeisterung für die GFK mit Ihnen. Dabei wechseln sich Theorie und praktisches Erleben ab. Unser Ziel ist es, Sie durch vielseitige Übungen darin zu unterstützen, in die Methode und die Haltung der GFK einzusteigen sowie eigene „Themen“ zu bearbeiten.

In der **Villa Gasparini, Hopfenstr. 10, 31224 Peine** stehen uns ruhige, freundliche Räumlichkeiten zur Verfügung.



**Gern kommen wir auch in soziale Einrichtungen, Firmen und Institutionen. Dabei gestalten wir einen Workshop Ihren Bedürfnissen entsprechend.**

Je nach Teilnehmerzahl und Termin geben wir unser Wissen allein oder zu zweit weiter.

#### Referenzen:

- Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V., Hannover
- Arbeit und Leben, Wolfsburg
- verschiedenen Kitas und soziale Einrichtungen