

# Miteinander reden – gewaltfrei streiten

## Gewaltfreie Kommunikation

nach Dr. Marshall Rosenberg

im Philantowcafé, 14513 Teltow, Mahlower Str. 139,  
5 min Fußweg vom S-Bhf. Teltow Stadt (S 25)

## Kostenfreier Einführungs- und Kennenlernabend

Montag, 22.01.2024 und Montag, 29.01.2024  
um 19.00 Uhr



**Elisabeth Camin**

Mediatorin, Master of Arts (Mediation)  
Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder)

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation  
nach M. Rosenberg

Trainerin für Restorative Circles

ehrenamtliche Sterbebegleiterin

Lichterfelder Allee 47 B, 14513 Teltow

Telefon: 03328 444084

Email: E.Camin@gmx.de

Wünschen Sie sich mehr Leichtigkeit im Kontakt mit anderen Menschen?

Wie können wir in emotional schwierigen Situationen Konflikte so austragen, dass sie sich nicht verschärfen, sondern für alle Beteiligten tragfähige Lösungen gefunden werden?

Die wenigsten Menschen haben gelernt, in Konflikten dem Gegenüber aufrichtig und kraftvoll das mitzuteilen, was ihnen wichtig ist und gleichzeitig, verständnisvoll und wertschätzend zu bleiben. Die meisten von uns wurden in ihrer Entwicklung von einem Umfeld geprägt, wo verurteilt, moralisiert und manipuliert wurde. Diese Art zu denken und reden fördert, weil Druck erzeugt wird, Widerstand, Streit und letztendlich Gewalt.

Gewaltfrei zu kommunizieren bedeutet in einer Sprache und Haltung zu kommunizieren, die von Respekt, Wertschätzung, Verständnis und Mitgefühl geprägt ist.

Wir können uns entscheiden, uns einander wohlwollend und verständnisvoll zuzuwenden, empathisch für uns selbst und dem Gegenüber zu sein.

Der amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg hat mit den vier Komponenten der Verständigung, eine Art zu kommunizieren entwickelt, die uns unterstützt, in dieser Sprache und Haltung zu kommunizieren. Diese Komponenten sind

1. Beobachtung (Sachebene)
2. Gefühle (Beziehungsebene)
3. Bedürfnisse (Beziehungsebene)
4. Bitte (handlungsbezogene Sach- und Beziehungsebene)

Mit Hilfe der 4 Komponenten können wir lernen, uns klar und ehrlich auszudrücken und dem Gegenüber empathisch zuzuhören.

