

# Kreative Ansätze für Konfliktlösung

Wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg  
Seminar mit dem Schwerpunkt „Sozialer Wandel“

am Samstag + Sonntag, 4./5.Juli. 2015 von 9.30 – 17.00 Uhr in Regensburg



*„Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir wünschst für diese  
Welt.“* Mahatma Gandhi

Was brauchen wir gemeinsam – und jeder ganz persönlich - um einen sozialen und ökologischen Wandel gut mitzugestalten? Wie unterstützt der Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg lebensdienliche Strukturen? Welche Ressourcen haben wir? Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?

Dies sind Leitfragen, mit denen wir uns in den 2 Tagen beschäftigen werden. Die Inhalte im Überblick:

- Was brauchen wir für eine „gelingende Kommunikation“, in der wir auf Augenhöhe bleiben können?
- In Verbindung sein – mit mir selbst und mit meinem Gegenüber, als gute Basis für jede Kommunikation

- Die eigenen Anliegen konstruktiv formulieren – und die meines Gegenübers gut hören können
- Wie schaffen wir es empathisch mit uns selbst - und mit anderen zu sein
- Was bedeutet der Soziale Wandel für mich persönlich? - Mit welchen konkreten Ideen komme ich – oder welche möchte ich mitnehmen?
- Wie können wir täglich mit einfachen Übungen „auftanken“?

Das Seminar beinhaltet die Grundelemente der Gewaltfreien Kommunikation nach M.Rosenberg. Ideen und Übungen nach Joanna Macy (Tiefenökologie) fließen mit ein. Wir werden im Seminar auch draußen in der Natur sein. Übungen in Kleingruppen, auch mal alleine oder in der großen Runde machen die Inhalte erlebbar. Mitmachen kann jeder, der sich für die Idee der Gewaltfreien Kommunikation interessiert und sich verantwortlich für die Mitgestaltung seiner Umwelt fühlt – oder einfach Ideen noch effektiver umsetzen möchte. Vorkenntnisse und Literatur zum Thema vorab können sehr hilfreich sein.

## Weitere Info:

[www.dm.werteprojekte.de](http://www.dm.werteprojekte.de) Anmeldung per Email: [dmcooperation@yahoo.de](mailto:dmcooperation@yahoo.de),

Dunja Müller & Team, Dipl. Betriebswirtin (FH), Trainerin für Wertschätzende Kommunikation - Heilpraxis für Psychotherapie (HPG) - Tel:0941-30 70 12 86

## Investition für die 2 Tage:

Wir möchten den Betrag, den jeder geben möchte, frei entscheiden lassen, damit jeder teilnehmen kann, egal wieviel er/ sie geben kann. Wir werden über unsere Kosten und die Organisation informieren. Wir möchten gerne von unserer Arbeit leben können. Gleichzeitig erfüllen wir uns auch den Wunsch dieses Seminar als Social-Change-Projekt zu gestalten.