

# Einführungsveranstaltung Gewaltfreie Kommunikation

**„Wenn wir die Bedürfnisse verstehen, die unser eigenes und das Verhalten anderer motivieren,  
dann haben wir keine Feinde“ (Marshall Rosenberg)**



**Veranstaltungsort:  
Schulpsychologische Beratungsstelle  
Duisburg  
Wrangelstraße 17  
47059  
Duisburg**

**Veranstaltung  
02.03.-04.03.26  
Seminarzeiten 9:00-16:30 Uhr**

**Anmeldung unter Angabe von Schule  
und Telefonnummer  
0203 88792  
oder  
[schulpsychologie@stadt-duisburg.de](mailto:schulpsychologie@stadt-duisburg.de)**

**Teilnehmen können alle in Duisburger Schulen  
arbeitenden Personen**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg bietet die Möglichkeit in Konflikten und festgefahrenen Situationen neue Wege zu gehen. Wir lenken unsere bewusste Aufmerksamkeit weg von Bewertungen und Verurteilungen, hin zu unseren Werten. Was ist uns wichtig? So entsteht ein Weg in Beziehungen gemeinsam neue Wege zu finden. Das Einführungsseminar gibt einen strukturierten Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation. Es gibt Gelegenheiten das Gelernte praktisch zu üben.

Die Seminarinhalte sind:

- die essenzielle Frage des Zusammenlebens – wie wollen wir miteinander umgehen?
- das Wesentliche aufrichtig mitteilen – die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (Wahrnehmung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte)
- Die Kunst des empathischen Zuhörens