



NVCTRAINERAKADEMIE

Nonviolent Communication nach Marshall B. Rosenberg

## Intensiv-Ausbildung 2013

# Gewaltfreie Kommunikation

Teilnahme Zertifikat

Herr Dr. Peter Glocke

Herr Dr. Peter Glocke hat an der Intensiv-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation 2013 in Biburg, Diedorf mit 17 Tagen teilgenommen. Im Mittelpunkt der Ausbildung stand die Integration der vier Schlüsselentscheidungen (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte), ein authentischer Kontakt mit Gefühlen und Bedürfnissen, der Ausdruck konkreter Bitten und die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation im Gruppenprozess.

- Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden
- Gefühle von Pseudogefühlen unterscheiden, wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse von Strategien und Werten unterscheiden, wahrnehmen und ausdrücken
- Der „shift“ vom Denken über Bedürfnisse zum Kontakt mit authentischen Bedürfnissen
- Strategien und konkrete Bitten von allgemeinen Wünschen unterscheiden

Darüber hinaus waren Themen:

- Ausbildung einer natürlichen Sprache aus dem Kontakt mit den authentischen Bedürfnissen
- Empathisches Zuhören
- Selbstempathie
- Die „4 Ohren“ der Gewaltfreien Kommunikation
- Umgang mit Kritik, Angriffen, Wut und Ärger
- „Giraffentanz“ von Ehrlichkeit und Empathie
- Transformation behindernder Glaubenssätze und emotionaler Verletzungen
- Gruppenentscheidungen aushandeln und im Konsens treffen
- Vertiefung der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation im Gruppenprozess
- Das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation
- Gewaltfreier sozialer Wandel

Wir danken Dir für Deine Präsenz und Energie, die Du in dieses Training gebracht hast und wünschen Dir weiterhin viel Freude dabei, die Vision der Gewaltfreien Kommunikation zu leben und weiterzugeben.

Biburg, den 15.9.2013

Alexandra Boos

Markus Sikor