

## Themen des Workshops:

- o Gefühle und "Pseudogeühle"
- o Wie komme ich zu meinem Bedürfnis?
- o Objektive Wahrnehmung
- o Verschiedene Möglichkeiten der Bitte
- o Selbstempathie in vier Schritten
- o Empathie: In die Schuhe des anderen steigen
- o Konflikt in vier Schritten
- o Wie kann ich bei einem 'Nein' reagieren?
- o "Ich muss" - Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen
- o Mit Wut umgehen
- o Aufrichtig unterbrechen
- o Wertschätzen statt loben
- o Dankbarkeit ausdrücken
- o Um ein Feedback bitten
- o Empathisch "Nein" hören und sagen
- o Grundannahmen der gewaltfreien Kommunikation



Svenja Herget ist Sonderschul- und Waldorflehrerin sowie Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg. Sie hat drei erwachsene Kinder.

Im Dezember 2023 erscheint ihr Buch "Bildung ohne Schule kann gelingen".

Weitere Angebote und Informationen gibt es auf ihrer Homepage:

[www.homeschooling-wagen.org](http://www.homeschooling-wagen.org)

Bankverbindung: Svenja Herget  
DE70 7605 0101 0005 3119 49

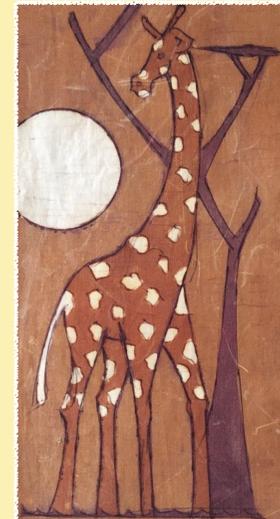
---

## *Gewaltfrei und bedürfnisorientiert kommunizieren*

—

*Gewaltfreie Kommunikation  
nach Marshall Rosenberg*

*ein Workshop  
von Svenja Herget*



Kennt ihr derartige Situationen auch?

"Du musst dich beeilen!"

"Wir müssen noch einkaufen!"

"Ich muss..."

So besteht der Alltag oft aus vielen 'müssen',  
dabei wollen wir doch frei und selbstbestimmt  
leben!

"Mama ist sauer, weil du so spät  
heimgekommen bist!"

"Jetzt reicht es mir, immer trödelst du  
so herum!"

So machen wir andere für unsere Gefühle verant-  
wortlich und es entstehen unschöne Momente,  
die wir mit einer anderen Haltung wandeln  
können.

"Mich ärgern oft Dinge in der Arbeit  
oder zuhause und ich weiß gar nicht,  
wie ich das ansprechen soll."

"Ich verstehe meinen Sohn/Tochter/  
Mann/... oft nicht und dann kommt es  
schnell zum Streit."



Wenn die eigenen Bedürfnisse erfüllt werden,  
haben wir gute Gefühle,  
wenn sie verletzt und nicht erfüllt werden,  
bekommen wir negative Gefühle.



In diesem Online-Workshop will ich mit den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg praktische Hilfen für die Herausforderungen im Alltag und unliebsame Gespräche geben: im Familienalltag, im Umgang mit Kindern und unter Kollegen. Für die einzelnen Themen siehe Rückseite.

Der Workshop findet 14-tägig jeweils mittwochs von 20-21:30 Uhr statt. Die Aufzeichnungen stehen jeweils vier Wochen lang zur Verfügung.

Termine: 10.1.24, 24.1., 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 2.5.(Do!), 15.5.

Teilnehmergebühr: 120€, Ehepaare 130€

Frühbucherrabatt: bei Anmeldung bis 20.12. und Überw. bis 28.12.23: 100€

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Fortbildungsbestätigung möglich.

Anmeldung unter: [svenja.herget@homeschooling-wagen.de](mailto:svenja.herget@homeschooling-wagen.de)

Ich freue mich auf unterhaltsame Abende mit euch!

Eure Svenja Herget