

# Kursdaten und Kosten

## Seminarzeiten

Freitag: 16:30 bis 20:00  
Samstag: 09:00 bis 18:00  
Sonntag: 09:00 bis 16:00  
Training: 20 Stunden inkl. Pausen in 2,5 Tagen  
Pausen: 1,5 Stunden Mittagspause  
je zwei Kaffeepausen à 20 Minuten

## Kosten des Seminars

300 € pro Person für Privatpersonen  
500 € pro Person für Firmenkunden  
Training mit zwei Trainern (ggf. mit Assistenz),  
Trainingsmaterialien und begleitende Handouts

## Termine und Buchung

Die nächsten Termine finden Sie auf  
[www.respektvoll-miteinander.com/seminare](http://www.respektvoll-miteinander.com/seminare)  
Buchen Sie direkt online oder per Mail unter  
[willkommen@respektvoll-miteinander.com](mailto:willkommen@respektvoll-miteinander.com)

**NEUES  
DENKEN  
ERLEBEN**

# Ihre Trainer



## Ingrid Rausch

Jahrgang 1971, verheiratet, zwei erwachsene Töchter, Trainerin und Coach für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Übungsleiterin im Breiten- und Rehasport, selbstständige Bilanzbuchhalterin

**Mobil: +49 160 90931605**

## Christian Stein

Jahrgang 1973, verheiratet, zwei Töchter, Trainer und Coach für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, hauptberuflich als IT Leiter und in der Personalentwicklung tätig, GPM zertifizierter Projektmanager

**Mobil: +49 160 97850896**



**Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme  
[willkommen@respektvoll-miteinander.com](mailto:willkommen@respektvoll-miteinander.com)**

[www.respektvoll-miteinander.com/seminare](http://www.respektvoll-miteinander.com/seminare)

**Respektvoll Miteinander  
Ingrid Rausch & Christian Stein**



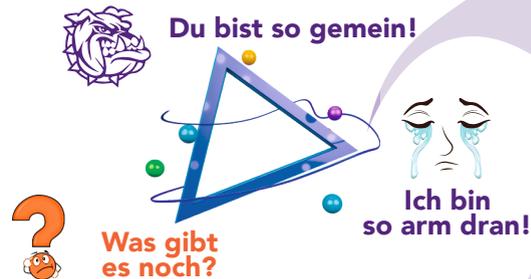
# Basis-Seminar zum respektvollen Miteinander

**im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation  
von Marshall B. Rosenberg**

# Kennen Sie das?

Sie begegnen ab und zu Mitmenschen, die ein Verhalten an den Tag legen, welches häufig als „respektlos“ bezeichnet wird und wissen in dem Moment nicht, wie Sie damit umgehen können oder wollen?

Sprechen Sie die Person auf ihr Verhalten an oder halten Sie lieber die Klappe? Was passiert, wenn Ihr Gegenüber das, was Ihnen wichtig ist, in den „falschen Hals“ bekommt? Haben Sie überhaupt Lust auf diesen Ärger? Oder droht gar ein Konflikt? Haben Sie Angst, dass etwas Unangenehmes passiert, wenn Sie den Mund aufmachen?



Wünschen Sie sich ab und zu Unterstützung und wissen nicht, wie Sie dies anderen mitteilen können, ohne sich zu blamieren? Ist es manchmal schwer „Nein“ zu sagen?

Denken Sie sich manchmal „Das gibt's doch nicht!“, und Sie merken, Ihr Puls schnellt in die Höhe, wenn jemand etwas sagt oder tut, das sich „nicht gehört“ oder Sie es „unmöglich“ finden und Sie blitzschnell wütend werden?

# Kursinhalte

In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit, die in solchen Situationen oft entstehende Kommunikation und die damit verbundenen Probleme und Herausforderungen aufzudecken und zu verstehen.

Gemeinsam lernen, diskutieren und üben wir hilfreiche Sichtweisen und alternative Handlungsoptionen, mit denen wir ausdrücken können, was wir gerade brauchen, um uns wohl zu fühlen.

Auf diese Themen können Sie sich freuen:

- Das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation
- Kommunikationssperren - warum Menschen sich häufig nicht verstehen und es zu Kontaktabbruch kommt
- Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit - die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- Beobachten ohne zu urteilen oder zu bewerten
- Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
- Den Dingen auf den Grund gehen - in Klarheit die eigenen Bedürfnisse finden
- Machbare Bitten - Wie erhöhen wir die Chance zu bekommen, was wir uns wünschen?
- Sand im Getriebe? Sinnvolle Handlungsoptionen bei „problematischem“ Verhalten
- Respektvoll zuhören und achtsam anhören - mitbekommen, was mein Gegenüber wirklich sagt
- Was ist Respekt und wie wünschen wir uns ein respektvolles Miteinander?
- Aufgabentrennung - wofür ist wer verantwortlich?

# Seminarziele

Wir finden Möglichkeiten klar und deutlich anzusprechen, was wir gerade brauchen oder gerne anders hätten und bleiben dabei gleichzeitig in respektvollem Miteinander.



Die Seminarzeit nutzen wir, um das Gelernte im Plenum und in Kleingruppen abwechslungsreich und praxisnah zu üben. Zusätzlich schaffen wir ausreichend Gelegenheit zur Vertiefung und Reflexion anhand von aktuellen Beispielen.

Am Ende des Seminars haben Sie gelernt, wie Sie auch in herausfordernden Situationen in einer respektvollen

Haltung bleiben können.

## Aufrichtigkeit in 4 Schritten



Sie wissen Störungen auf eine direkte und gleichzeitig wertschätzende Art und Weise anzusprechen. Dadurch steigen die Chancen auf eine höhere Kooperationsbereitschaft und auf eine Stärkung der Gemeinschaft.