

# Gewaltfreie Kommunikation

## Ärger transformieren

Ricarda Beilharz, Rolf Bächteli

Sa 3. Februar



In der GFK verstehen wir Ärger als ein Gefühl, das im Zusammenhang steht mit Gedanken von „richtig und falsch“. Ärger ist ein wertvoller Hinweis dafür, dass die eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen und dass man jemandem dafür die Schuld gibt. Wenn man aus der Ärgerenergie heraus spricht, ist es jedoch unwahrscheinlich, dass die eigene Bitte gehört wird und die Bedürfnisse erfüllt werden. In diesem Vertiefungsseminar werden wir lernen, wie man Ärger transformieren kann.

Zeit: Sa 3. Februar 2018, 10.00 – 17.30 Uhr  
Leitung: Ricarda Beilharz ([www.ricarda-beilharz.de](http://www.ricarda-beilharz.de)), Rolf Bächteli  
Ort: Winterthurerstrasse 143, 8057 Zürich  
Kontakt: 079 384 34 12  
Anmeldung: [www.gewaltfreikommunizieren.ch](http://www.gewaltfreikommunizieren.ch)  
Kosten: CHF 200.–

