

# Einführungsseminar

# Gewaltfreie Kommunikation



Rolf Bächteli

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist eine Art sich auszudrücken und zuzuhören, bei der die Bedürfnisse der Menschen im Vordergrund stehen. Bei Missverständnissen und Konflikten hilft sie, diese so zu lösen, dass die Anliegen beider Seiten berücksichtigt werden.

Die vier Schritte Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte helfen, sich für sich einzusetzen und zu hören, was dem Gegenüber wichtig ist und ermöglichen eine einfühlsame Verbindung mit dem Gegenüber.

In diesem Seminar lernen Sie die Haltung und das Modell der Gewaltfreien Kommunikation kennen und können diese an eigenen Beispielen anwenden.

Zeit: Sa 12. September 2026, 10:00 – 13:00, 14:30 – 17:30 Uhr

Leitung: Rolf Bächteli

Ort: Winterthurerstrasse 143, 8057 Zürich

Kontakt: 079 384 34 12, [rolfbaenteli@gmx.ch](mailto:rolfbaenteli@gmx.ch)

Anmeldung: [www.gewaltfreikommunizieren.ch](http://www.gewaltfreikommunizieren.ch)

Kosten: CHF 230.00

