

## Wann?

Freitag, 11.12.2020, 18.00 – 22.00 Uhr und  
Samstag, 12.12.2020, 10.00 – 18.00 Uhr

## Wo? -> ONLINE!

ZOOM-Zugangsdaten nach Anmeldung.

Mindestausstattung: Desktop/Laptop/Tablet  
mit Kamera und Headset, stabiles Internet,  
ruhiger Raum (allein!), Schreibzeug, Getränke.

## Teilnahme und Anmeldung

Wenn Sie am Seminar teilnehmen wollen,  
melden Sie sich bitte bis 09.12.2020 bei  
[cathrin.graubner@buenger-meissen.de](mailto:cathrin.graubner@buenger-meissen.de) an.

Um eine vertrauliche Atmosphäre und eine  
intensive Begleitung zu ermöglichen, stehen  
maximal 16 Plätze zur Verfügung. Teilnehmen  
kann nur, wer eine Bestätigung erhalten hat.

**Veranstalter:** Bürger für Meißen – Meißen  
kann mehr e.V., Nicolaisteg 8, 01662 Meißen

## Die Referenten



**Claudia Althaus** ist zertifizierte Kommunikati-  
onstrainerin und Präsentations-Coach. Sie  
arbeitet für Unternehmen und gemeinnützige  
Einrichtungen, begleitet Führungskräfte und  
bietet im In- und Ausland Seminare über  
Gesprächs- und Vortragstechnik an.  
Sie ist ausgebildete Diplom-Opernsängerin und  
war Mitglied im Chor der Semperoper.

**Dr. Martin Althaus** ist Unternehmensberater  
für Strategie und Organisationsentwicklung.  
Er unterstützt Führungskräfte, die in ihren  
Firmen wirkungsvoller zusammenarbeiten  
wollen, und begleitet Veränderungsprozesse.  
Er war Gründungsgeschäftsführer eines  
interdisziplinären Forschungszentrums  
der TU Bergakademie Freiberg.

# Einführungsseminar ,Gewaltfreie Kommunikation in der Politik‘



Eine Sprache des Lebens nach  
Marshall B. Rosenberg

- › Eigene Werte wirksamer ausdrücken
- › Andersdenkende leichter ertragen
- › Politische Gesprächskultur stärken

Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms



Demokratie **leben!**



## Was ist 'Gewaltfreie Kommunikation'?

Die ‚Gewaltfreie Kommunikation‘ (GFK) ist eine Methode, um mit Menschen Beziehungen zu halten oder aufzubauen, die auch völlig andere (z.B. politische) Meinungen vertreten.

Die Methode wurde vom US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelt und wird heute weltweit in Konfliktlösung, Mediation und Versöhnungsarbeit angewandt.

Die GFK urteilt nicht über andere, sondern hört heraus, welche Gefühle und Bedürfnisse hinter Parolen und Schuldzuweisungen stecken.

Gleichzeitig hilft sie, eigene Wertvorstellungen so auszudrücken, dass andere sie hören können, ohne sich angegriffen zu fühlen.

Die GFK setzt darauf, dass Empathie stärker und nachhaltiger verändert als Belehrung.

Dabei geht es nicht um das ‚Weichspülen‘ von Meinungsverschiedenheiten – im Gegenteil: Verstehen heißt nicht, einverstanden zu sein!

GFK ist wie das Erlernen einer neuen Sprache: es wird ein besonderer Wortschatz aktiviert, eine eigene Grammatik eingeübt und im Rollenspiel auf Alltagstauglichkeit getestet.

## GFK und ‚Bürger für Meißen – Meißen kann mehr e.V.‘

Als Verein sind wir angetreten, um in unsere Stadt hineinzuwirken und sie zum Besseren zu verändern.

Dabei kommunizieren wir intensiv:

- › Intern, unter uns im Verein;
- › In vielfältigen Arbeitsgruppen in der Stadt;
- › Im Stadtrat und mit der Presse.

Die GFK bietet uns die Möglichkeit, Kommunikationsmuster gegenüber Gleichgesinnten, Unentschiedenen und Andersdenkenden einmal zu reflektieren – und möglicherweise auch weiterzuentwickeln!



## Worum geht es im Einführungsseminar?

Nach einer Einführung in die Haltung der GFK werden zunächst Schlüsseltechniken eingeübt:

- Was ist eine Beobachtung? Was ist eine Annahme, Bewertung, Meinung, Diagnose?
- Was sind Gefühle? Wie kann man sie erkennen? Was sind ‚Pseudogefühle‘?
- Wofür bin ich verantwortlich? Wofür ist mein Gegenüber verantwortlich?
- Was sind Bedürfnisse? Wie unterscheiden sie sich von Strategien?
- Was ist eine Bitte? Wie unterscheidet sie sich von einer Forderung?

Diese Techniken werden von den Teilnehmern dann auf erlebte Fallbeispiele (Konflikte, Streit, abgebrochene Gespräche) angewendet:

- Was steckte wohl hinter dem Verhalten meines Gegenübers? Was hat ihn bewegt?
- Wie könnte ich mich in solchen Situationen noch besser ausdrücken und für meine Haltungen und Bedürfnisse einstehen?

Es werden ausführliche Unterlagen und Übungsblätter zur Verfügung gestellt.

Wichtige ‚Lernbegleiter‘ sind Handpuppen der beiden Symboltiere ‚Wolf‘ und ‚Giraffe‘.