



# Gewaltfreie Kommunikation Gewaltfreie Kommunikation Vertiefungstag

## Wohin mit meiner Wut? Was tun mit meinem Ärger?

### Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefungstag zum Thema „Ärger / Wut“

„Ärger ist ein wunderbarer Hinweis, er ist wie ein Wecker!“ *Marshall Rosenberg*

In diesem Workshop wirst Du mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation einen neuen Blick auf Situationen bekommen, in denen Wut oder Ärger in Dir auftaucht. Du lernst neue Wege kennen, mit dem eigenen Ärger und der eigenen Wut umzugehen. Dabei geht es nicht darum, den Ärger wegzudrücken oder blind auszuagieren, sondern darum, zu erkennen, woher die Wut kommt und welche Bedürfnisse dahinter verborgen sind und welche Gefühle noch mit im Spiel sind. Es geht darum zu erleben, was es bedeutet, wirklich ehrlich mit sich selbst zu sein und sich selbst und die unerfüllten Bedürfnisse auszudrücken – ohne sich selbst und den anderen zu verletzen.

Du hast die Möglichkeit, viele praktische Übungen und GFK-Werkzeuge kennen zu lernen und zu vertiefen. Wir geben Impulse auf sachlicher und emotionaler Ebene und werden uns dem Thema Ärger und Wut durch Üben an eigenen Beispielen, Rollenspielen, Tanzparkett und anderem nähern.

- Termin:** Mittwoch, 28. März 2012  
9.30 – 16.30 Uhr (1 Std. Mittagspause)
- Ort:** Bürgerhaus Einhausen  
Friedensstr. 3, 64683 Einhausen
- Preis:** 99,- Euro
- Leitung:** Nicole Leipert-Knaup, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)  
Monika Weber-Jünge, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
- Anmeldung:** bis 18. März 2012 unter  
info@lebendig.com oder kraftvoll@weber-juenge.de
- Teilnahme:** Voraussetzung ist ein Einführungskurs in Gewaltfreier Kommunikation

Die Fortbildung kann als Baustein für die Zertifizierung zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation angerechnet werden.

Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefungstage

Nicole Leipert-Knaup  
64653 Lorsch • Tel. 06251 – 5 67 29  
info@lebendig.com • www.lebendig.com



Monika Weber-Jünge  
64653 Lorsch • Tel. 06251 – 94 91 950  
kraftvoll@weber-juenge.de • www.weber-juenge.de