

Exposé: Interaktiver Vortrag von Dr. Anja Kellermann zum Thema Gewaltfreie Kommunikation® nach Marshall B. Rosenberg

Titel: Miteinander reden. Miteinander in Verbindung gehen.

Wie wir auch in unserem beruflichen Alltag die Gewaltfreie Kommunikation® nach Marshall B. Rosenberg nutzen können, für einen wertschätzenden Umgang mit Kolleg/innen, Kund/innen, Mitarbeiter/innen und uns selbst.

Kommunikation ist die Basis für gelingende Zusammenarbeit und bereichernde Beziehungen. Miteinander reden die Voraussetzung. Aber wie schnell kommt es dabei zu Missverständnissen, gegenseitigen Abwertungen oder gar Anschuldigungen? Ganz unbeabsichtigt stolpern wir dabei immer wieder über unsere eigenen Erwartungshaltungen und Bewertungsmuster.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bietet uns die Möglichkeit, wertfrei, wertschätzend und empathisch Verbindung miteinander herzustellen und auch Konflikte zügig und konstruktiv zu lösen. So kann ein dauerhaftes und friedvolles Miteinander gelingen.

Im Mittelpunkt des GFK-Ansatzes stehen unsere menschlichen Bedürfnisse, wie etwa Selbstbestimmung, Zugehörigkeit, Anerkennung oder physiologische Grundbedürfnisse. Bedürfnisse sind die Triebfedern allen menschlichen Handelns. Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse kennen, ein Gespür für die Bedürfnisse unserer Mitmenschen entwickeln und beide beachten, dann können wir unsere Beziehungen, ob privat oder beruflich, entsprechend erfreulich wie gewinnbringend gestalten.

Rosenberg selber sagte, dass er in der Lage sei, jeden Konflikt innerhalb von 20 Minuten zu klären – ab dem Zeitpunkt, ab dem jede Konfliktpartei die Bedürfnisse der jeweils anderen gehört und verstanden hat. Und so ist es.

Als Leitfaden hat Rosenberg die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt – bestechend einfach in seiner Form, jedoch durchaus herausfordernd in der praktischen Anwendung.

Im Vortrag erhalten Sie einen Einblick in Funktion, Anwendung und Nutzen dieses 4-Schritte-Modells, dessen Wirkung Sie in kleineren Übungen erfahren können. Abschließend betrachten wir den Nutzen des Konzepts für Sie persönlich, für Ihren beruflichen Alltag und Ihre beruflichen Beziehungen.



Zur Referentin:

Dr. Anja Kellermann ist Business Coach, Systemische Beraterin und Trainerin mit den Schwerpunkten Business Coaching für Frauen, Kommunikation und Zusammenarbeit sowie Stressmanagement und Resilienz.

Sie hat über 20 Jahre Erfahrung in der freien Wirtschaft (u. a. SAP) als Managerin und Projektleiterin im Bereich Knowledge Management sowie im Change- Management und der Weiterbildung. Sie ist Mutter eines fast erwachsenen Sohnes.

Weitere Informationen unter: www.anja-kellermann.de

