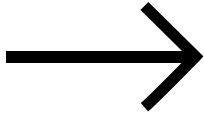




Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation - Einführung in GFK



Seminarnummer	264704
Datum	16.09.2026 bis 18.09.2026
Seminarleitung	Petra Fleuth
Seminarort	40213 Düsseldorf
Seminarpreis	165,00 ohne Übernachtung/Verpflegung
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

[Seminar buchen](#)

Beschreibung

In Konflikten verharren wir gedanklich oft in Beurteilungen, Urteilen und Kritik darüber, was der/die Andere falsch gemacht hat. Die gewaltfreie Kommunikation bietet eine Anleitung, eine gewaltfreie(re) Haltung zu sich selbst und zu anderen zu finden. Wir entdecken einen Weg zu dem, was wir selbst gerade brauchen und wie wir uns ehrlich, klar und respektvoll ausdrücken können.

- Idee, Konzept, Geschichte und Grundannahmen der GFK nach Marshall Rosenberg
- Der Weg zu mehr Verständnis und Einfühlsamkeit im Alltag
- Eigene Bedürfnisse erkennen und klar kommunizieren
- Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen
- Alternative Wege in der Konfliktlösung

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz: www.bildungswerk-stenden.de/agb/



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation - Einführung in GFK



Details

Mittwoch, 16.09.2026 (7 UStd.)

09.30 – 11.00	Begrüßung, Vorstellung der TN, Programmablauf und Erwartungsabfrage Input und Übung: Idee, Konzept, Geschichte und Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
11.15 – 12.45	Input und Übung: Die Welt der Bedürfnisse
13.30 - 14.15	Input und Kleingruppen: Beobachten statt Bewerten
14.30 – 16.00	Input und Übung: Das Vier-Schritte-Modell für offene und klare Kommunikation

Donnerstag, 17.09.2026 (7 UStd.)

09.30 – 11.00	Input und Übung in Kleingruppen: Gefühle und Pseudogefühle: Nicht jeder Satz mit ICH ist eine ICH-Botschaft
11.15 – 12.45	Input und Übung in Kleingruppen: Konflikte erkennen: Praktische Anwendungsbeispiele
13.30 - 14.15	Input und Übung: Empathie – der Schlüssel zur Begegnung
14.30 – 16.00	Kleingruppenarbeit: Den Interessen und Bedürfnissen in Konflikten auf der Spur Auswertung der Ergebnisse

Freitag, 18.09.2026 (7 UStd.)

09.30 – 11.00	Input und Übung in Kleingruppen: Umsetzbare Bitten formulieren
11.15 – 12.45	Input und Übung: Der Schlüssel zur Lösung von Konflikten – alternative Konfliktlösungen
13.30 - 14.15	Input und Übung: Ärger vollständig ausdrücken
14.30 – 16.00	Input und Lehrgespräch: Strategien für den Umgang mit Aggression, Grenzüberschreitungen und Übergriffen Klärung offener Fragen Seminaerauswertung

Gesamt 21 Ustd./ 3,00 TT



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot