

**Termin** 10. und 17. Oktober 2020

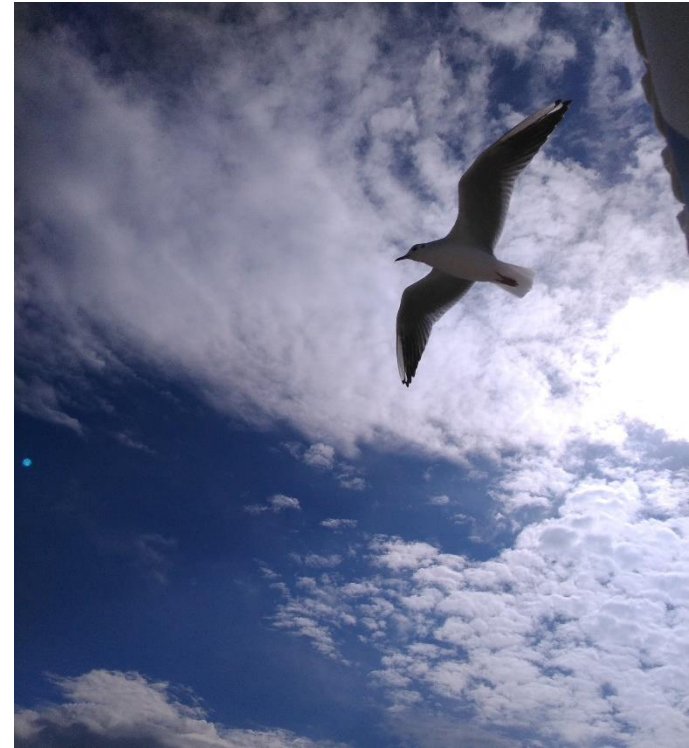
**Zeit** Jeweils 12:30 – 14:30 Uhr  
und 16:30 – 18:30 Uhr

**Ort** Online-Workshop  
mit individuellem Coaching

**Kursgebühr** 160 €, für Paare 210 €

**Anmeldung** [sabine.b.lohrmann@gmail.com](mailto:sabine.b.lohrmann@gmail.com)  
Tel. 0178 - 49 151 97

## Gewaltfreie Kommunikation



Sabine von der Mark - Lohrmann

Trainerin und Coach für  
Persönlichkeitsentwicklung und  
Gewaltfreie Kommunikation  
nach Marshall B. Rosenberg

[www.sabine-lohrmann.de](http://www.sabine-lohrmann.de)

## Ein Weg in die Zukunft

Für mehr Leichtigkeit  
Für ein neues Miteinander

Online-Workshop  
am 10. und 17. Oktober 2020

## Schuldzuweisungen? Schnee von gestern.

### Doch wie komme ich da raus?

Wie schnell sind wir im Streit verwickelt:

Wir fühlen uns angegriffen –

doch so war es ja gar nicht gemeint!

Unsere Anliegen bleiben auf der Strecke.

Die Türen verschließen sich.

Wie kann es gelingen, doch ins Gespräch zu kommen?

Doch in Verbindung zu bleiben?

Wie kann ich mich für meine Ziele, für meine Werte einsetzen und gleichzeitig den anderen im Blick behalten?

So, dass keiner verliert!

### Gewaltfreie Kommunikation

Ist eine zutiefst menschliche Haltung der Achtsamkeit

wie auch eine praktische Technik für den Alltag

auf den vier Grundpfeilern:

Beobachtung – Gefühle – Bedürfnisse – Bitten

### Gewaltfreie Kommunikation

bietet Ihnen eine wirksame Handhabe, um ...

Beobachtungen von Urteilen zu trennen,

zu sehen, welche Bedürfnisse uns leiten,

Vorwürfe und Kritik zu übersetzen,

Bitten praktikabel zu machen.



Wir können Streitmuster entwirren und auf faule Kompromisse als Lösungsangebote verzichten.

Wir entdecken: „Aha! Darum geht es Dir / mir eigentlich!“