



Christliches Institut für
Seelsorge und Lebensberatung

Information zum Referenten Friedbert Ramming

verheiratet, 3 Kinder
Theologe
Diplom-Pädagoge
Therapeutischer Seelsorger

Anmeldung und Information:

Seminarkosten:

Einzelpersonen: 140,- EUR
Ehepaare: 230,- EUR
(Getränke und Snacks für die Pausen sind im Preis
inbegriffen)

Seminarzeiten:

Freitag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Samstag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen, sowie Stornokosten finden Sie
auf der Webseite oder in der Institutsbroschüre.

CISL Institut

Auf dem Felde 28
58809 Neuenrade
Tel.: 02394/242320

E-Mail: info@cisl-institut.de
www.institut-cisl.de

Impressum:

© Christliches Institut für Seelsorge und Lebensberatung (CISL)
Inhalt: Friedbert Ramming, Irene Maibaum
Satz und Layout: Mona-Michelle Maibaum
Bilder: <https://stock.adobe.com/de/> / Mona-Michelle Maibaum

Seminar: Gewaltfreie Kommunikation

24. - 25.03.2023
Ev.-freikl. Gemeinde Altena-Grünewiese
Grünewiese 38-40
58762 Altena



**Friedbert
Ramming**

Stell Dir vor, du bist über das Verhalten deiner Frau sauer und könntest es ihr so sagen, dass sie dich versteht. Stell dir vor, dein Arbeitskollege macht dich auf unkollegiales Verhalten aufmerksam, und du bist nicht verletzt. Du denkst, das wäre super schön, ist aber nicht realistisch. Marshal Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation tritt dem entschieden entgegen.

Wir stellen immer wieder fest, dass die Aggression und Gewalt in dem Maße nachlassen, wie sich unsere Fähigkeit des Mitfühlens entfaltet. Rosenberg erklärt, wie das möglich ist und nennt seine Kommunikationsmethode darum „gewaltfrei“. Rosenberg beschreibt eine Kommunikationsmöglichkeit um aus der Spirale der Aggression auszusteigen oder erst gar nicht einzusteigen.

Im Seminar lernen wir einen Prozess aus vier Schritten kennen und anwenden, der uns hilft, unsere Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche auseinander zu halten. Das hilft uns dann, gewaltfrei (im Sinne Rosenbergs) darüber reden zu können.



Wir können mitteilen, wie es uns geht, ohne unserem Gegenüber ein schlechtes Gewissen zu machen. Wir entdecken, was mit unserem Partner los ist, ohne uns von seinen verletzenden Aussagen durcheinander bringen zu lassen. Selbst Feedback und Dankbarkeit können wir konkreter und wertschätzender ausdrücken.

In dem Seminar entdecken wir eine Kommunikationsform, welche hilft, Konflikte erfolgreich zu lösen - authentisch zu kommunizieren - Partnerschaften zu verbessern - Wertschätzung konkret auszudrücken - Freundschaften zu vertiefen - Kritik einfühlsam zu äußern - Beziehungen zu stärken - Störungen emphatisch anzusprechen. Sie ist hilfreich im Umgang mit den Kindern und Eltern, bei der Arbeit, im alltäglichen Miteinander und mehr.

Das Seminar beinhaltet Theorie- und Praxisanteile. Auch kann jeder Interessierte an diesem Seminar teilnehmen.