

Worte sind Fenster oder sie sind Mauern,
sie verurteilen uns oder sprechen uns frei.

RUTH BERBERMEYER

Möchten Sie ...



- mehr menschliches Miteinander im Trubel des Alltags?
- in heiklen Situationen *Lösungen* finden, die für alle Beteiligten passen?
- in Konflikten und Machtkämpfen *Feindbilder abbauen*, Urteile auflösen und in Verbindung kommen?
- so zuhören und sich ausdrücken lernen, dass Herzen sich berühren und *mitfühlende Resonanz* entsteht?
- belastbare, tiefe und *vertrauensvolle Beziehungen* aufbauen?
- *wertschätzend* mit sich selbst umgehen und für Ihre eigenen Kräfte und Ihre Gesundheit sorgen?

MITGEFÜHL ... ACHTSAMKEIT
AUTHENTISCH SEIN ... GEMEINSCHAFT
SINNHAFTHKEIT ... AUTONOMIE

LebensWandel
Akademie



Ursula
Grünewald-Bäumer

Nach dem Studium arbeitete ich über 20 Jahre als Klassenlehrerin an Waldorfschulen. Dort begleiteten mich über den Unterricht hinaus die Themen Lern- und Sozialverhalten, Bewältigung von Krisen und Konflikten sowohl in der Zusammenarbeit mit Schülern, Eltern wie auch als Mitglied des Schulleitungsteams.

Die Konfliktsituationen im Schulalltag motivierten mich, nach neuen Lösungsstrategien zu suchen. 2003 entdeckte ich die **Gewaltfreie Kommunikation**. Die Begegnungen mit Marshall B. Rosenberg, dem Begründer dieses Konzeptes, sowie zahlreiche weiterführende Kurse veränderten mein Leben.

Auf Basis meiner Ausbildungen

- zum **Coach für Persönlichkeitsentfaltung**
- zur **Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation**
- zur **empathischen Mediatorin**

bitte ich Beratungsgespräche, Workshops, Vorträge und Mediationen an.

Akademie LebensWandel
Claude-Dornier-Straße 4
73760 Ostfildern

Telefon 0711/57 64 91 58
gruenewald.ursula@googlemail.com

© 08/2016

akademie-gewaltfrei-stuttgart.de

LebensWandel

Akademie

für
Gewaltfreie Kommunikation ...
Individuelle Entfaltung ...
Empathisches Miteinander ...

Ursula Grünewald-Bäumer

Wertschätzend
und empathisch

Gewaltfreie
Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg



Jedem Menschen eine grundsätzliche Wertschätzung entgegenzubringen, ist die schönste Umgangsform, die wir uns selbst gegenüber wählen können. Wenn ich mich entscheide, in jedem Menschen seine Schönheit zu sehen, dann behandle ich mich auch selbst mit Liebe.

MARSHALL B. ROSENBERG

Gewaltfreie Kommunikation ...

Die von Marshall B. Rosenberg (*1934; †2015) begründete *Gewaltfreie Kommunikation* basiert auf einer inneren Haltung, die es uns ermöglicht, ohne Verletzungen, Angriffe oder Kritik offen und aufrichtig auszudrücken, wie es uns geht und was wir brauchen.



Gleichzeitig zeigt uns die *Gewaltfreie Kommunikation* einen Weg, unserem Gegenüber einfühlsam und wertschätzend zu begegnen und zu hören, welche Anliegen bei Vorwürfen, Urteilen und Bewertungen eigentlich zum Ausdruck kommen wollen.

Gewaltfreie Kommunikation wird in über 40 Ländern der Erde überall dort praktiziert, wo Menschen miteinander arbeiten und leben. Bei jedem Gespräch im Alltag und beim friedlichen Lösen von Konflikten in allen Bereichen des Lebens kann *Gewaltfreie Kommunikation* hilfreich sein.



Frage dich nicht, was die Welt braucht;
frage dich lieber, was dich lebendig macht.
Und dann gehe hin und tue genau das. Denn was
die Welt braucht, sind Menschen, die lebendig sind.

HAROLD WHITMAN

Meine Einführungsangebote ...

- **Schnupperabende**
dienen dazu, einen ersten Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten der *Gewaltfreien Kommunikation* zu gewinnen.
- **Einführungsvorträge**
sind auf die Themen und Fragen der jeweiligen Auftraggeber ausgerichtet und erlauben in einem interaktiven Miteinander, erste Erfahrungen zu machen mit den Ausdrucksmöglichkeiten der *Gewaltfreien Kommunikation*.
- **Einführungsworkshop**
»Worte können berühren oder verletzen«
An konkreten Alltagsbeispielen erfahren und üben Sie, heikle Situationen im Sinne der *Gewaltfreien Kommunikation* zu meistern, sich selbst und Ihren Mitmenschen wertschätzend und einfühlsam zu begegnen, sich selbst authentisch auszudrücken ohne andere zu verletzen und bei Vorwürfen und Kritik empathisch herauszuhören, was Ihr Gegenüber bewegt und auszudrücken versucht.

Empathie macht es möglich,
dass wir unsere Welt mit neuen Augen sehen
und weiterkommen können.

CARL ROGERS

Meine Vertiefungsangebote ...

- **Vertiefungsworkshop »Mit dem Leben tanzen«**
In diesem Workshop geht es darum, die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation vertiefend zu üben, Empathie als Kraft der Veränderung zu nutzen, in Verbindung zu kommen mit der eigenen inneren Lebendigkeit, Beziehungen zu vertiefen und Ärger übersetzen zu lernen in einen lebensdienlichen Ausdruck.
- **Aufbauworkshop »Verbindung wirkt Wunder«**
Sie lernen, die eigene Empathie-Fähigkeit weiter zu stärken, Urteile und Feindbilder aufzulösen, die inneren Glaubenssätze und Muster zu verwandeln, Schuld- und Schamgefühle produktiv zu integrieren, die Hintergründe von Machtausübung empathisch zu verstehen und in schwierigen Gesprächen zu bestehen.
- **Jahresausbildung**
An sieben über das Jahr verteilten Wochenenden werden die vielfältigen Möglichkeiten der *Gewaltfreien Kommunikation* in einer festen Gruppe immer weiter vertieft und im Alltag integriert.
- **Übungsgruppen**