

# Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)



**Potentialentfaltung**  
Claudia Mährlein

**Referentin Claudia Mährlein**  
GFK-Coaching, NLP - Master, LernCoach  
und Potentialentfalterin

„Ein Seminar übers Reden? Muss das sein? Schwätzen kann doch jeder!“ Aber erreichst du wirklich, was du möchtest? Marshall Rosenberg, der Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“, hat gesagt:

**„Willst du Recht haben oder glücklich sein? Beides geht nicht.“**

Gewalt in Kommunikation begegnet uns täglich, meist versteckt. Wir haben uns so daran gewöhnt, das wir sie nicht mehr erkennen. Sticheleien, Schmeicheleien, klagendes Schweigen oder schroffe Antworten sind genauso Gewalt wie Wutanfälle oder Ironie.

Marshall Rosenberg ist überzeugt, dass Gewalt ein Ausdruck unserer unbefriedigten Bedürfnisse ist. In meinen Seminaren über „Gewaltfreie Kommunikation“ geht es mir um Kommunikation auf Augenhöhe.

„Ich möchte verstanden werden und will verstehen, was mein Gegenüber mir sagt.“

## Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg

### GFK Basisseminare

#### Basisseminar 2019

**Do. und Fr. - Abend**

18.00 - 22.30 Uhr

21.11. und 22.11.2019

#### Basisseminare 2020

**Do. und Fr. - Abend**

18.00 - 22.30 Uhr

16.01. und 17.01.2020

26.03. und 27.03.2020

28.05. und 29.05.2020

23.07. und 24.07.2020

24.09. und 25.09.2020

19.11. und 20.11.2020

### GFK Übungsabende

#### Übungsabende 2019

**Do. 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Euro**

10.10. 2019

14.11.2019

05.12.2019

#### Übungsabende 2020

**Do. 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Euro**

09.01.2020 / 06.02.2020 / 05.03.2020

02.04.2020 / 07.05.2020 / 02.07.2020

03.09.2020 / 01.10.2020 / 12.11.2020

Voraussetzung für die Teilnahme:  
GFK Basisseminar oder Grundkenntnisse  
in Gewaltfreier Kommunikation

Wo: München

**GARTENSALON**

Gartensalon

Türkenstr. 90 / Amalienpassage

80799 München U3/U6 Universität

### Kontakt und Anmeldung

Claudia Mährlein | 0171 53 22 088 | [info@claudia-maehrlein.de](mailto:info@claudia-maehrlein.de) | Kosten Basisseminar: 150 Euro