

# **EINE SPRACHE DES HERZENS**

## **Übungsgruppen in Gewaltfreier Kommunikation**

Eine neue Form der Kommunikation braucht Übung, auf dass die neue Ausdrucksweise in uns immer lebendiger wird und im Alltag besser zur Verfügung steht.

- **Vertiefung der Grundkenntnisse:**  
die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte)  
Empathie und Selbstempathie, Ärger, Konflikte, Gewalt, soziale Veränderung, Wertschätzung und Dankbarkeit
- **Üben anhand von Beispielen aus dem Alltag:**  
aufrichtig, mitfühlend und authentisch zu sein, unseren Ärger offen auszudrücken, ein besseres Verständnis für Konflikte zu entwickeln, Angriffe und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, Nein-sagen lernen, bewusst und wertschätzend mit sich selbst und anderen umzugehen...

Grundkenntnisse über die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation sind erwünscht, z. B. dass Du vorher zumindest einen Einführungsvortrag besucht hast oder ein Buch über die Gewaltfreie Kommunikation gelesen hast.

**ORT:** Eggen 11, 6123 TERFENS  
**ZEIT:** jeweils mittwochs von 19.00 bis 22.00 Uhr  
**DATEN:** 30.1., 20.2., 26.3., 23.4., 14.5., 11.6.2008

**ORT:** Gasthaus Kirchenwirt, Mehrn, 6230 BRIXLEGG  
**ZEIT:** jeweils dienstags von 19.00 bis 22.00 Uhr  
**DATEN:** 8.1., 12.2., 4.3., 1.4., 6.5., 3.6.2008

**ORT:** Bewusstseinsquelle, 6020 INNSBRUCK  
Resselstr. 18, 1. Stock (Nähe Eisstadion)  
**ZEIT:** jeweils donnerstags von 18.30 bis 21.30 Uhr  
**DATEN:** 17.1., 14.2., 5.3. (Mittwoch), 10.4., 15.5., 5.6.

**KOSTEN:** € 20,- pro Abend

**ANMELDUNG** und weitere Information:  
**RENATE SCHROTT**  
Telefon 0664 4516447  
Email: [renateschrott@yahoo.de](mailto:renateschrott@yahoo.de)

Bitte zur Bestätigung der Termine vorher anrufen.