

**caminando**

**Simone Boley**, Diakonin, Pilgerbegleiterin,  
Bibliodramaleiterin (GfB), Gestaltseelsor-  
gerin (IGS)

[www.caminando-unterwegs.de](http://www.caminando-unterwegs.de)



## **Sich selbst und die anderen besser verstehen**

Gewaltfreie Kommunikation  
Praxisworkshop - Selbsterfahrung

am 9. November 2019

## Mich selbst und die Anderen besser verstehen lernen Praxisworkshop / Selbsterfahrung



Hiltrud Blau

Nach der theoretischen Einführung im vergangenen Januar, soll es nun die Möglichkeit zum praktischen Ausprobieren geben.

In der Gewaltfreien Kommunikation geht es darum, eine einfühlsame Verbindung zu uns selbst und anderen aufzunehmen. Wenn ich mich selbst verstehen lerne, wird es mir leichter fallen klarer zu kommunizieren.

Immer wieder geraten wir im täglichen Miteinander an persönliche Grenzen der Kommunikation. Genau um diese Erlebnisse wird es gehen. In einem geschützten Rahmen möchten wir uns mutig, offen und ehrlich ausprobieren in dem 4-Schritte-Programm:

1. Beobachten ohne zu bewerten
2. Gefühle in Abgrenzung zu Gedanken
3. Bedürfnis (was brauche ich)
4. Bitte (konkret und positiv formuliert)

Ziel ist, uns selbst und andere bewusster wahrzunehmen und zu verstehen, befriedigende Beziehungen aufzubauen und zu erhalten, schmerzliche Kommunikation und Konflikte zu verändern, und eine Sprache zu haben, mit der wir das, was in uns lebendig ist ausdrücken lernen.



Anette Krüger

Referentinnen: Hiltrud Blau (Lebens- und Sozialberaterin) und Anette Krüger (Lebens- und Sozialberaterin). Die Referentinnen sind Leiterinnen des Seelsorgenetzwerkes der Ev. Kirchengemeinde Niedernhausen

Leitung: Simone Boley  
Diakonin, [www.caminando-unterwegs.de](http://www.caminando-unterwegs.de)

Termin: Samstag, 9. November 2019  
von 9.30 – 17.00 Uhr

Ort: Seminarraum,  
Hundshager Weg 18  
65719 Hofheim am Taunus

Kosten: € 35,00  
(inkl. Getränke) für das Mittagessen bitte einen Imbiss mitbringen

Anmeldung: Bitte schriftliche Anmeldung per eMail unter:  
[simone.boleyn@caminando-unterwegs.de](mailto:simone.boleyn@caminando-unterwegs.de)  
Anmeldeschluss ist der 1.11.19

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, maximale Teilnehmerzahl 10 Personen