

Ein praktischer Weg mit Gewaltfreier Kommunikation

Vielleicht kennst du Situationen, in denen dir etwas wirklich wichtig ist - und du trotzdem nicht weißt, wie du es sagen kannst, ohne Druck, Vorwurf oder Rückzug entstehen zu lassen. Gewaltfreie Kommunikation bietet einen praktischen Weg, klarer auszudrücken, was in uns lebendig ist, und zugleich mit dem Erleben unseres Gegenübers in Kontakt zu bleiben.

In der Übungsgruppe verbinden wir kurze inhaltliche Impulse mit viel eigener Praxis. Wir arbeiten mit Alltagssituationen der Teilnehmenden und üben unter anderem, Beobachtungen von Bewertungen zu unterscheiden, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, klar zu bitten und auch in schwierigen Gesprächen eine empathische Haltung zu bewahren. Der Aufbau orientiert sich am Handbuch von Lucy Leu.

Am 13. Oktober 2026 gibt es von 19:15 bis 21:15 Uhr einen kostenfreien und unverbindlichen Einführungsabend. Die fortlaufende Übungsgruppe beginnt am 20. Oktober. An diesem Abend ist ein einmaliges Schnuppern noch möglich; anschließend trifft die Gruppe eine gemeinsame Vereinbarung für ihre weitere Zusammenarbeit.

Die Gruppe trifft sich dienstags von 19:15 bis 21:15 Uhr bis 16. Februar 2027.
Pausen sind am 10.11., 24.11., 22.12., 29.12. und 05.01.

Leitung: Marco Bertaglia, CNVC-zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Mediator und Facilitator.

Ort: VIS-À-VIS yogaraum & mehr, Rathausplatz 15, 2. OG, 82362 Weilheim.

Mehr Informationen und Anmeldung: <https://marcobertaglia.eu/de/events>