

Gewaltfreie Lösungsfokussierte Kommunikation

Hören Sie auf nett zu sein, bleiben Sie echt!

Praktische Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in der lösungsfokussierten Version. Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten zur nicht-gewaltsamen Kommunikation und zur Erzeugung von Verbundenheit und Kooperation. Zum Schnuppern, Vertiefen oder Festigen.

Sie möchten die gewaltfreie Kommunikation kennenlernen und erfahren wie sie funktioniert?

Sie möchten Ihre Kenntnisse und Erfahrungen in gewaltfreier Kommunikation erweitern und vertiefen?

Sie möchten die lösungsfokussierte Variante der gewaltfreien Kommunikation kennenlernen?

Sie möchten die Entwicklung einer gewaltlosen Lebenseinstellung anstossen oder vertiefen?

Dieses Seminar bietet eine praktische Einführung in die Verfahren der gewaltfreien lösungsfokussierten Kommunikation.

Der Schwerpunkt liegt darauf, unsere Ausdrucks- und Wahrnehmungsgewohnheiten im privaten und beruflichen Alltag in Richtung gewaltloser Kommunikation zu verändern. Wir lernen, uns so auszudrücken, dass wir mit uns selbst und unserem Gegenüber empathisch verbunden sind. Dadurch steigern wir die Chancen, dass unser Gegenüber das versteht, was wir wirklich von ihm möchten, ohne dass er oder sie Vorwürfe hört. Und wir lernen, darauf zu hören, was unser Gegenüber wirklich von uns möchte. Die gewaltfreie lösungsfokussierte Kommunikation besteht aus einfachen, lernbaren Verfahren zur Erzeugung von Verbundenheit und Kooperation unter den Kommunikationsbeteiligten.

Leitung

Marco Ronzani, Ben Hughes

Dauer: 2 Tage

Daten

Gewaltfreie Lösungsfokussierte Kommunikation
Fr–Sa 21.–22. März 2025 **Einführung 2025/1**

Gewaltfreie Lösungsfokussierte Kommunikation
Fr–Sa 7.–8. November 2025 **Einführung 2025/2**

Ort/Zeit

Istituto Marco Ronzani, Bäumleingasse 2, 4051 Basel
Fr–Sa 9–17 Uhr, Sa 9–16 Uhr

Preis

CHF 780.–
inkl. Seminarunterlagen und Pausenverpflegung

Teilnehmerzahl: 12

Teilnehmende erhalten eine **Teilnahmebestätigung** des «Istituto Marco Ronzani», die als Weiterbildungsnachweis genutzt werden kann.

Anmeldung

ben.hughes@istituto.ch



Mehr Informationen
zur
Einführung
istituto.ch/fortbildung

Was ist gewaltfreie lösungsfokussierte Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (non-violent communication) ist eine vom amerikanischen Psychotherapeuten und Konfliktmediator Marshall Rosenberg entwickelte Sprache, mit der wir Beziehungen aktiv in wertschätzender und empathischer Art gestalten können. Sie zeigt wie wir respektvoll das ausdrücken können, was uns wichtig ist und was wir vom anderen gerne möchten. Wesentlich ist, dass es uns damit gelingt, eine empathische Verbindung zu uns und zum anderen zu schaffen und aufrecht zu halten – auch in schwierigen Situationen. Die Verfahren der Gewaltfreien Kommunikation stärken unsere Fähigkeit, Empathie bei anderen zu wecken und mit ihnen wie mit uns selbst, empathischer umzugehen. Sie regt dazu an, unsere Ausdrucksweise und die Art, wie wir andere hören, zu verändern. Sie zeigt uns, wie wir Konflikte lösen, indem wir unser Bewusstsein darauf konzentrieren, was wir beobachten, fühlen, brauchen und erbitten.

Die Verbindung der gewaltfreien Kommunikation mit der Lösungsfokussierung der Schule von Milwaukee (Steve de Shazer, Insoo Kim Berg u.a.) führt dazu, dass die Aufmerksamkeit beim gesamten Kommunikationsprozess mehr auf Ressourcen als auf Defizite und mehr auf Lösungen als auf Probleme gerichtet wird. Das erleichtert und beschleunigt den Prozess der gewaltfreien Kommunikation ganz erheblich. Insbesondere führt es dazu, dass Bitten an andere so formuliert werden können, dass die Chance grösser ist, dass sie vom Gegenüber bejaht werden.

Inhalt des Seminars

- Ressourcenorientierte und lösungsfokussierte Einbettung der gewaltfreien Kommunikation in der Praxis
- Menschenbild und Vor-Annahmen der gewaltfreien lösungsfokussierten Kommunikation
- die Fähigkeit des vorurteilsfreien Beobachtens - Unterschied zu be- und verurteilenden Beschreibungen
- die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken (Empathie) – im Unterschied zur Beschreibung be- und verurteilender Gedanken
- Die Funktion von Schuld, Scham und Ärger in der gewaltfreien Kommunikation: lernen, nicht auf unser Denken zu hören
- Die Fähigkeit, hinter Gefühlen liegende bejahbare Grund-Bedürfnisse zu erkennen und zu formulieren – im Unterschied zum Ausdruck von festen Positionen und Strategien
- Umgang mit unerfüllten Bedürfnissen
- Die Fähigkeit, Bitten zu formulieren, die wirklich keine Forderungen sind
- die zwei Seiten der gewaltfreien Kommunikation: sich gewaltlos (empathisch) und lösungsfokussiert ausdrücken, gewaltlos (empathisch) und lösungsfokussiert zu hören
- Anwendungen in der Familie, der Schule, bei der Arbeit, in der Korrespondenz. Beispiele der Teilnehmenden
- Konflikte lösen mit gewaltfreier lösungsfokussierter Kommunikation
- Umgang mit «nein»
- gewaltlose Einstellung und Haltung

Als Weiterführung dieses Seminars bietet das «Istituto Marco Ronzani» die Ausbildung Gewaltfreie Lösungsfokussierte Kommunikation mit Marco Ronzani und weiteren Referenten und Trainern an.

Konzeption und Leitung:

Dr. iur. Marco Ronzani hat bei Marshall Rosenberg persönlich gewaltfreie Kommunikation gelernt und trainiert. Er übertrug gewaltfreie Kommunikation auf all seine Lebensbereiche, sei es beruflich als Rechtsanwalt, Coach, Mediator, Verhandlungsführer, Berater für Organisationsentwicklung und Lehrender oder privat als Ehepartner, Vater, Freund und Erden-Bürger. Er hat die gewaltfreie Kommunikation mit der Lösungsfokussierung der Schule von Milwaukee (Steve de Shazer/Insoo Kim Berg) in genialer Weise verbunden und als effiziente Verfahren zur Erzeugung und Regeneration von Kooperation lernbar gemacht. Besonders interessiert ihn, wie man eine gewaltlose Lebenseinstellung entwickeln kann.

Dr. iur. Marco Ronzani ist Lehrbeauftragter an der juristischen Fakultät der Universität Basel für Verhandlungstechnik und Mediation. Er ist vom Schweizerischen Anwaltsverband anerkannter Mediationstrainer.

Literatur zum Thema:

Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens, 2016

Marshall B. Rosenberg, Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation, 2004

Serena Rust (Autor), Stefan Stutz (Illustrator.) Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt: Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation, 2006