

Das Paarseminar zum Buch

„GIRAFFENTANGO“ **Selbst-bewusste gewaltfreie** **Kommunikation in der Partnerschaft**

Leitung: Serena Rust und nn
Frankfurt

"Liebe deinen Jetzigen und nicht erst deinen Nächsten!" Julian Tuwim

In der intimen Beziehung schwingt das Pendel oft stark zwischen Anziehung, Liebe und Harmonie einerseits und Unverständnis, Streit und Ärger andererseits hin und her. Warum fällt es uns oft schwer, den Ruf nach Nähe und Verständnis hinter den Vorwürfen oder der Kritik des anderen zu hören? Warum kann er/sie mich nicht einfach verstehen? Warum gelingt es uns oft nicht dem Partner verständlich zu machen, was uns wichtig ist, was uns verletzt und was wir brauchen? Und vor allem: Wissen wir eigentlich selbst, was uns wirklich wichtig ist, bevor wir den Mund aufmachen? Mit der Gewaltfreien, Selbst-bewussten Kommunikation finden wir eine Sprache, die beide verstehen; in der wir das, was wir brauchen, so ausdrücken können, dass der andere es hören kann, ohne sich angegriffen zu fühlen oder sich zu verteidigen; und wir können damit ohne Vorwurf sagen, was uns gefällt und was nicht; und ohne Druck aus zu üben um das Bitten, was uns wichtig ist. Ist das nicht wunderbar?

Ziele und Inhalte:

- das Fünf-Schritte-Modell: Beobachtung, Denken, Gefühl, Bedürfnis und Bitte
- einfühlsame Selbstklärung
- wohlwollendes Verstehen des Partners
- offen und neugierig zuhören – Hindernisse und Wege
- die Aussage des Partners von unserer Reaktion darauf unterscheiden
- die Kraft des Ärgers fruchtbar nutzen
- uns selbst klar und direkt ausdrücken, statt den Partner zu verurteilen
- die Differenz in einem Konflikt klären
- vielfältige Strategien und originelle Lösungen finden, mit denen beide einverstanden sind

- Wo?** In der Freien Bildungsstätte „der hof“, 60430 Frankfurt, Alt-Niederursel 53
Tel. 069-575078, Mail: bildungsstaette@der-hof.de Web: www.der-hof.de, Parken etwas schwierig, evtl. im Dorfwiesenweg, einer Parallelstraße.
- Wann?** Bitte entnehmen Sie den aktuellen Termin auf meiner Homepage!
Seminarzeiten: Sa.10-17 Uhr, So.10-16 Uhr
- Kosten?** 480,- € pro Paar (incl. MwSt.) Bitte überweisen Sie den Seminarbeitrag auf mein Konto Taunus Sparkasse, IBAN: DE9151250000018403862, BIC: HELADEF1TSK

Anmeldung: Serena Rust, Tel. 06172-41526, Mail: look@serena-rust.de