



# Gelassen bleiben im Konflikt Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

13.–15.06.2025 | Fr 18:00–So 13:15 Uhr | Hamburg   
01.07.2025 | Di 16:00–19:00 Uhr | online 

Wenn ich Andersdenkende erreichen möchte, ist es wenig hilfreich, mich auf einen Schlagabtausch einzulassen – das ist aber gerade in der politischen Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit oft eine Herausforderung. Wie reagiere ich zum Beispiel, wenn ich selbst oder andere in politischen Diskussionen oder Bildungsveranstaltungen angegriffen und beleidigt werden? Wie kann ich meine Anliegen oder meine Kritik ehrlich und ohne Vorwürfe ausdrücken, vor allem wenn ich verärgert bin?

Gewaltfreie Kommunikation ist ein von Marshall Rosenberg entwickeltes Konzept, das dabei hilft, eine empathische, wertschätzende Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Es zeigt Wege auf, wie wir uns auf Augenhöhe begegnen und Lösungen finden können, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen. So gelingt es auch in herausfordernden Situationen, respektvoll und wertschätzend zu kommunizieren.

Dieses Seminar wendet sich an Multiplikator\*innen, die im Bereich Globales Lernen, Bildung für nachhaltige Entwicklung oder transformative Bildung tätig sind. Es bietet eine Einführung in das Modell und die innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation. Anhand von Konflikten und Situationen aus der Praxis der Teilnehmenden üben wir diese Art des Kommunizierens und erfahren seine Wirkung.

Schwerpunkte des Seminars werden sein:

Die vier Aspekte wertschätzender Kommunikation:

- Beschreibung der Situation ohne Bewertung
- Gefühle wahrnehmen
- Bedürfnisse ansprechen
- Bitte formulieren

## Fortbildung für Multiplikator\*innen in der Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit

### Sprache

Das Seminar findet in deutscher Lautsprache statt.

### Teilnahmebeitrag

Der Teilnahmebeitrag für dieses 2-teilige Seminar (inkl. Unterkunft und Verpflegung im Tagungshaus für den 13.–15.06.2025) beträgt

180,- € für Vollverdienende,

70,- € für Studierende, Auszubildende, Geringverdienende, Arbeitslose,

35,- € für Bezieher\*innen von Bürgergeld bzw. Sozialhilfe.

Rückkehrer\*innen von Dienste in Übersee/Brot für die Welt können pro Kalenderjahr an einem Seminar der Bildungsstelle Nord kostenlos teilnehmen.

### Fahrtkosten

Fahrtkosten innerhalb Deutschlands können bei Bedarf in Einzelfällen nach vorheriger Absprache in begrenztem Umfang erstattet werden.

Weitere Informationen  
siehe nächste Seite

Empathie – sich selbst und anderen gegenüber:

- mich selbst empathisch wahrnehmen
- empathisch fragen und zuhören
- Anerkennung der Bedürfnisse aller Beteiligten und Lösungsfindung auf dieser Basis

Um den Transfer in den Alltag zu erleichtern, wird das Präsenz-Seminar ergänzt durch ein nachfolgendes Online-Modul, in dem das Gelernte noch einmal vertieft und bereits gemachte Erfahrungen mit der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation reflektiert werden können.

*Referent\*in:*

Simran Wester (Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Leiterin des Hamburger Instituts für Gewaltfreie Kommunikation, Kundalini Yoga Ausbilderin (KRI))

**Das Präsenz-Wochenende und der Online-Termin bilden eine zusammenhängende Einheit und können daher auch nur zusammen gebucht werden.**

**Teil 1** findet vom 13.06.2025, 18:00 Uhr bis zum 15.06.2025, 13:15 Uhr in der Missionsakademie Hamburg (Rupertistraße 67, 22609 Hamburg) statt.

Die **Unterbringung** erfolgt in Einzelzimmern mit Bad.

**Teil 2** findet am 01.07.2025 von 16:00–19:00 Uhr als Online-Seminar per Zoom statt.

## Technische Voraussetzungen für das Online-Modul

Die Teilnahme erfolgt vom eigenen Rechner aus. Das Seminar findet über ZOOM statt. Der Zugang erfolgt per Link, der den Teilnehmenden vor den Veranstaltungen zugeschickt wird. Als technische Voraussetzung werden ein Computer mit stabiler Internetverbindung, Kamera, Lautsprecher und Mikrofon (oder alternativ einem angeschlossenen Headset) sowie eine E-Mail-Adresse benötigt. Die Teilnahme vom Smartphone aus ist nicht ratsam, weil der Bildschirm für die geplante interaktive Arbeitsweise zu klein ist.

## Anmeldung

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Deine Anmeldung ist verbindlich. Bitte melde dich nur an, wenn du an dem gesamten (!) Seminar teilnehmen kannst.

Das Anmeldeformular findest du unter folgendem Link (falls du den Link nicht direkt anklicken kannst, kopiere ihn bitte in deinen Browser):

<https://ewde.guestoo.de/sl/GFKI25>

## Veranstalter

Dieses Seminar wird veranstaltet von der Bildungsstelle Nord von Brot für die Welt.

Kontakt: bildungsstelle-nord@brot-fuer-die-welt.de