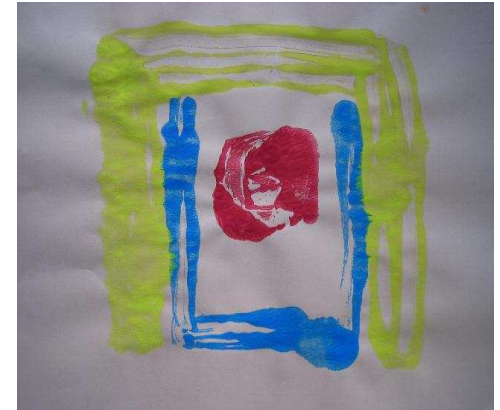


*„Let the energy of  
mindfulness take  
care of the energy of  
anger, like a mother  
holding a baby.”*

*(Thich Nhat Hanh)*



*"Don't be nice, be real!"*  
**"Don't be nice, be real!"**

### **Vertiefung**

Gewaltfreie Kommunikation  
nach Marshall Rosenberg



Amalia Kernjak  
[www.zentrum-prema.at](http://www.zentrum-prema.at)

Stephanie Grzega  
[www.reflexiontime.at](http://www.reflexiontime.at)

*„When you are in a domination  
structure don't play the game.  
Don't submit or rebel.”*

(Marshall Rosenberg)

## Leitung des Workshops



### Amalia Kernjak

Selbstständig tätig als zertif. Yoga-Lehrerin und Shiatsu-Praktikerin, GfK-Trainer-Ausbildung

*„Die Gewaltfreie Kommunikation lehrt mich auf eigene Bedürfnisse und auf die Bedürfnisse aller Beteiligten zu hören und stärkt besonders in Konfliktsituationen meine Kreativität. Sie inspiriert mich zu mehr Bewusstheit und Mitgefühl in meinem Leben.“*



### Stephanie Grzega

Pädagogin/Psychologin, selbstständige Wirtschaftscoach, Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, Weiterbildungen in GfK

*„Die Gewaltfreie Kommunikation hat die Auseinandersetzung mit mir selbst intensiver werden lassen und mich auf meinem Weg unterstützt, immer mehr mein Leben zu leben. Sie stärkt mich, einfühlsamer mit mir selbst und meinen Mitmenschen umzugehen.“*

## Ziele

Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass, wenn in einem Konflikt Gefühle und Bedürfnisse der Konfliktpartner/-innen nicht gehört und ernst genommen werden, aus einer kleinen Auseinandersetzung ein großer Streit werden kann. Die beiden Seiten gehen auseinander, sehr oft begleitet von Gefühlen wie Ärger, Wut oder Frust.

Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist, so miteinander zu reden, dass keine der Gesprächspartner/-innen sich beschuldigt, angegriffen oder kritisiert fühlt. Daher ist es einerseits wichtig, sich über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse Klarheit zu verschaffen und die Fähigkeit zu entwickeln konstruktiv mit diesen umzugehen. Andererseits geht es darum, offen für die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person zu sein und auf diese einzugehen.

In der Gewaltfreien Kommunikation ist es Ziel, ehrlich und authentisch sich selbst und Anderen zu begegnen und nicht nett und lieb zu sein oder gar Konflikten auszuweichen.

## Themen

- Hinter den Ärger schauen
- Grenzen wahrnehmen und setzen

Wir widmen uns konkret den Gefühlen Ärger oder Wut und lernen mit ihnen umzugehen ohne sie zu verdrängen oder „gewaltvoll“ auszuagieren.

In der Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen lernen wir unsere Grenzen besser wahrzunehmen und dadurch leichter nein zu sagen.

## Termin

Freitag, 24.09.2010 (14.00-19.00 Uhr) und  
Samstag, 25.09.2010 (09.00-19.00 Uhr)

## Ort

Zentrum Prema, 1160 Wien  
Neulerchenfelderstraße 11/1/26  
U6: Josefstädterstraße  
Nähe Brunnenmarkt

## Voraussetzung

Einführungsworkshop

## Kosten

€ 200,-

## Fragen und Informationen

Amalia Kernjak  
01/9242088  
amalia\_kernjak@zentrum-prema.at

Stephanie Grzega  
0664/39 32 660  
stephanie.grzega@reflexiontime.at

## Anmeldung

Bei Amalia Kernjak oder  
Stephanie Grzega  
Telefonisch oder per Mail

Bis spätestens **27.08.2010**