



Gewaltfreie Kommunikation vertiefen

Ein interaktives Online-Abend-Seminar im 2-Wochen-Rhythmus

In diesem Kurs wollen wir die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) weiter festigen und sie noch stärker Alltag integrieren. Dazu schauen wir auf wesentliche Schlüsselunterscheidungen innerhalb GFK. Ziel ist es, Veränderungen zu ermöglichen, Konfliktmuster bewusster wahrzunehmen und eine einfühlsame innere Haltung zu üben, die wertschätzendes Miteinander und Kooperation fördert – beruflich wie privat.

Themen der vier Abende

1. Beobachtung & Bewertung: Vom Widerstand in die Verbindung

Im Alltag bewerten wir ständig und ein gewisses Maß an Schubladendenken ist nützlich, um sich in unserer komplexen Welt zu orientieren. Hier wollen wir einen Schritt weiter gehen und uns Bewertungen und Kategorien genauer anschauen. Wie beeinflussen unsere eigenen Kategorien unser Verhalten, in welchen Momenten belasten sie Beziehungen und schaden uns und wie können sie gleichzeitig hilfreich sein? Wie können wir konstruktiv mit Widerständen umgehen und sie in Verständnis und Empathie verwandeln?

2. Gefühle & Bewertungen: Vom Stress in die Selbsteinfühlung

Wir fühlen die ganze Zeit und bemerken es oft erst, wenn die Emotionen nicht mehr weg zu ignorieren und unsere Stressreaktionen deutlich spürbar sind. An diesem Abend wollen wir uns die Beziehung zu unseren Gefühlen und Emotionen genauer anschauen. Was genau wollen uns unsere Gefühle mitteilen? Wie beeinflussen Bewertungen unser Nervensystem und unsere Stressreaktionen? Und welche Möglichkeiten gibt es den Kreislauf von Stress zu unterbrechen, um wieder in die Kraft der eigenen Gefühle zu kommen?

3. Bedürfnisse & Macht: Von der Ohnmacht zur Selbstermächtigung

In Gesellschaften sind wir oft in Kontexten von Strukturen und Hierarchien unterwegs, in denen Menschen mehr oder weniger Macht haben (um z.B. Entscheidungen zu treffen, Ressourcen zu verteilen etc.). Nun wollen wir unterschiedliche Perspektiven auf Macht erforschen. In welchen Situationen habe ich Macht? Wie kommen wir von der Ohnmacht in die Selbstermächtigung? Wie gelingt Augenhöhe auch in asymmetrischen Beziehungen?

4. Bitten & Gefühle: Von der Abgrenzung zum Frieden

Bitten zu formulieren sind Ausdruck unserer Selbstverantwortung und ein zentraler Aspekt, um Wege der Bedürfniserfüllung mitzuteilen. Am letzten Abend liegt der Fokus darauf wie (vermeintliche) Bitten unsere emotionale Welt und dadurch auch unsere Beziehungen beeinflussen. Wie können wir konstruktiv auf Bitten reagieren und gleichzeitig die Beziehung stärken? Wie kann Nein sagen leichter gelingen? Wie können wir die Bereitschaft ein Nein zu hören und anzunehmen erhöhen?

Der Vertiefungskurs richtet sich an alle mit GFK-Grundkenntnissen (insbesondere die 4 Schritte Beobachtung/Gefühl/Bedürfnis/Bitte).

Termine	23.04. 07.05. 21.05. 04.06.2026, jeweils von 17:30 – 20 Uhr
Kosten	€ 185- / 10 % Rabatt ab 2 Teilnehmende einer Einrichtung/
Referent:in	Familie Claudia Assmuth
Anmeldung	Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e. V. Salzstraße 1, 21335 Lüneburg 04131 / 42211 info@bs-lg.de

Anmeldungen bestätigen wir per E-Mail. Wenn Sie nach 2 Wochen keine Bestätigung erhalten haben, fragen Sie bitte nach.





Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e. V.
Salzstraße 1
21335 Lüneburg

Verbindliche Anmeldung zum interaktiven Online-Seminar
„Gewaltfreie Kommunikation vertiefen“ an 4 Abenden mit Start am 23.04.2026

(1) Teilnehmer:in ☐ M ☐ W ☐ Div.

(2) Teilnehmer:in ☐ M ☐ W ☐ Div.

Vor- und Zuname

Vor- und Zuname

E-Mail (persönlich)

E-Mail (persönlich)

Telefon (persönlich)

Telefon (persönlich)

Rechnungsanschrift

Arbeitgeber

Ansprechperson

Straße und Hausnummer

Telefon (dienstlich)

PLZ und Ort

E-Mail für den Rechnungsversand

Kosten und Rabatte

Die Kosten für das Seminar betragen € 185,- p. P.

Ab zwei Teilnehmer/innen einer Einrichtung/ Familie gewähren wir einen Rabatt von 10 %.

Rücktritt

Ein Rücktritt von der verbindlichen Anmeldung ist nur bis zu 4 Wochen vor Beginn des Kurses möglich. Nach Ablauf dieser Frist wird die volle Kursgebühr erhoben. BRÜCKENSCHLAG ist berechtigt, im Einzelfall von der Durchführung einer Veranstaltung zurückzutreten, wenn die notwendige Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht worden ist oder in Fällen, die eine Durchführung der Veranstaltung aus wichtigen Gründen unmöglich macht (z. B. eine kurzfristige Erkrankung des Dozenten). In diesem Fall werden Veranstaltungsentgelte vollständig erstattet. Weitere Ansprüche stehen den Teilnehmenden nicht zu.

Hiermit melde ich mich zu dem oben genannten Seminar an:

Ort, Datum

Unterschrift

Wir bestätigen jede Anmeldung per E-Mail. Wenn Sie nach 2 Wochen keine Bestätigung erhalten haben, fragen Sie bitte nach.

23.10.2025

Einwilligung gemäß Datenschutz

Mit dieser Datenschutzerklärung möchten wir Sie darüber informieren, welche Daten die Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e. V. bei Ihnen erhebt und nutzt, wenn Sie sich bei uns zu einer Veranstaltung/Seminar/Weiterbildung/Supervisionen/Coachings o.ä. – im Folgenden Aufträge genannt – anmelden.

Bei Auftragserteilung erfassen wir Name, Anschrift sowie ggf. die Rechnungsanschrift und die Kontodaten, Telefonnummer einschließlich einer E-Mail-Adresse. Bei manchen Aufträgen erfassen wir auch Ihr Geburtsdatum, da es für die Abschlussbescheinigungen notwendig ist sowie Informationen zu vorherigen Fortbildungen, wenn diese für die Teilnahmevoraussetzung notwendig sind. Diese (teilweise personenbezogenen) Daten erfassen und verarbeiten wir ausschließlich zu Zwecken der Auftragsabwicklung und zu weiteren Information unverschlüsselt per Mail über unsere Angebote.

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt durch die Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e. V., Salzstraße 1, 21335 Lüneburg, info@bs-lg.de, 04131 42211. Zu Fragen des Datenschutzes sind wir unter diesen Kontaktdaten zu erreichen.

Bei der Verarbeitung personenbezogener Daten beachten wir die Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf der Grundlage Ihrer Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 Satz 1 Buchstabe a DSGVO), zur Bearbeitung Ihres Auftrages (Art. 6 Abs. 1 Satz 1 Buchstabe b DSGVO) sowie zur Wahrung unserer berechtigten Interessen. Unsere berechtigten Interessen an der Datenverarbeitung liegen zum einen in der Auftragsabwicklung und zum anderen in der Information über unsere Veranstaltungen und Dienstleistungen der Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e. V.

Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen, ohne dass dies die Rechtmäßigkeit, der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung, berührt.

Wir speichern die personenbezogenen Daten unbegrenzt, damit wir Ihnen jederzeit Auskunft über die bei uns absolvierten Fortbildungen geben können. Auf Wunsch löschen wir nach Auftragsabwicklung ihre Daten, außer die, die wir nach gesetzlichen Vorschriften aufbewahren müssen. Die Speicherung zu Informationszwecken erfolgt nur so lange, bis Sie einer solchen Werbung widersprechen.

Personenbezogene Daten – Name, Anschrift, Emailadresse – werden, wenn dies für die Auftragsabwicklung notwendig ist, ggf. an unsere Kooperationspartner (VNB Hannover und VNB Göttingen) weitergegeben.

Sie sind jederzeit berechtigt, von uns Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten zu verlangen. Darüber hinaus haben Sie nach Maßgabe der DSGVO und des BDSG gesetzliche Ansprüche auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung (Sperrung) und Datenübertragbarkeit. Sie haben ferner das Recht, der Verarbeitung personenbezogener Daten zu widersprechen.

Sie haben das Recht, bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde Beschwerde einzulegen, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt.

Name (leserlich)

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten wie o. a. gespeichert und genutzt werden.

Ort, Datum

Unterschrift