

Worte, die verbinden – Einführungsreihe in die Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist weit mehr als eine bestimmte Art zu sprechen – sie ist eine Haltung, die darauf ausgerichtet ist, uns selbst und anderen mit Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung zu begegnen. Sie lädt uns ein, hinter Worten und Handlungen die Bedürfnisse zu sehen, die Menschen bewegen – und dadurch Verbindung, statt Trennung zu fördern.

In dieser offenen Themenreihe wollen wir gemeinsam entdecken, wie die GFK uns im Alltag unterstützen kann: in Beziehungen, in Familie und Beruf, in Momenten von Freude ebenso wie in Konflikten. Jeder der vier Abende widmet sich einem Aspekt dieser Haltung und bietet Impulse, kleine Übungen und Raum für persönlichen Austausch.

Die Abende sind kostenlos, praxisnah gestaltet und offen für alle Interessierten – ganz gleich, ob du schon erste Erfahrungen mit der GFK gesammelt hast oder einfach neugierig bist, wie ein wertschätzender Umgang mit dir selbst und anderen gelingen kann.

Anmeldung: Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e.V. | 04131 42211 | <mailto:info@bs-lg.de>



Mit mir selbst in Verbindung – Wege gelebter Selbstfürsorge

Bedürfnisse sind das Herzstück innerhalb der GFK. An diesem Abend wollen wir uns das Bedürfnis nach Selbstfürsorge näher anschauen. Selbstfürsorge ist wichtig und deshalb in aller Munde. Gelebte Selbstfürsorge fördert nicht nur das körperliche und seelische Wohlbefinden und unsere Resilienz, sondern verbessert auch die Beziehungen zu anderen. Doch wie genau geht Selbstfürsorge eigentlich und was kann ich tun, um diese bewusst zu stärken? An diesem Abend beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Ebenen des Erlebens und wie die Rückverbindung zu den eigenen Bedürfnissen zu mehr Handlungsvielfalt beitragen kann.

Termin: 12.02.2026 von 18-20 Uhr

Ort: interaktives Online-Angebot via Zoom

Referentin: Claudia Assmuth



Warum ich ja sage, wenn ich nein meine

Manchmal sagen wir *Ja*, obwohl wir innerlich *Nein* fühlen. Einmal ist das kein Problem – doch wenn es zur Gewohnheit wird, kann es unsere Beziehungen belasten. Wir fühlen uns übergegangen, unverstanden oder innerlich erschöpft.

Bei diesem Themenabend gehen wir der Frage nach, warum es uns so schwerfällt, Nein zu sagen, und wie wir ehrlicher und zugleich respektvoll kommunizieren können. Dabei lernen wir das Modell der Beziehungsampel kennen – ein hilfreiches Werkzeug, um die eigene Wahrnehmung zu schärfen und Beziehungen bewusst zu gestalten.

Termin: 21.04.2026 von 18-20 Uhr

Ort: Lüneburg, FREIRAUM, Salzstraße 1

Referentin: Mone Drews



„Du bist immer so...!“

Zuschreibungen und Bewertungen erkennen und in achtsame Sprache wandeln

Bewertungen begegnen uns überall: in den Medien, im Alltag, in Familien – und auch in unseren eigenen Gedanken. Sie beeinflussen, wie wir uns selbst und andere sehen.

An diesem Themenabend beschäftigen wir uns mit den Mechanismen hinter Zuschreibungen und lernen, wie wir mithilfe der GFK einen bewussteren Umgang damit finden können.

Inhaltliche Schwerpunkte: Beobachtung und Bewertung unterscheiden | Eigene Erfahrungen mit Zuschreibungen reflektieren | Wege zu mehr Achtsamkeit und Empathie – für uns selbst und für unser Gegenüber

Termin: 04.06.2026 von 18-20 Uhr

Ort: interaktives Online-Angebot via Zoom

Referentin: Nadine Fischer