

# Erfolgswirksam und empathisch kommunizieren (GFK)

Ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie etwas gesagt haben und Ihr Gegenüber hat es in den „falschen Hals“ bekommen? An dieser Stelle ist das Gespräch in der Regel schon vorbei, obwohl es noch gar nicht richtig angefangen hat.

In diesem Seminar geht es darum, wie Sie Ihre Anliegen so formulieren können, ohne auf Widerstand beim Gegenüber zu stoßen. Auf diese Weise verhindern Sie Konflikte schon im Vorfeld und sorgen für ein ausgeglicheneres Gespräch auf Augenhöhe. Dies können Sie in der alltäglichen Kommunikation nutzen, in Besprechungen, wenn Sie Kritik bzw. Feedback geben und sogar im Privatleben. Studien belegen sogar eine Verbesserung der Berufszufriedenheit, weil Sie in der Lage sind, eigene Bedürfnisse zu formulieren, andere Bedürfnisse zu erkennen und zu einer beiderseitigen Lösung zu kommen. Dieses Seminar baut auf dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg auf und ergänzt es durch praxisnahe erprobte Techniken.

## Inhalte

- Die eigenen Kommunikationsmuster reflektieren
- Erfolgreich Feedback bzw. Kritik äußern
- Eigenes und fremdes Verhalten wertfrei beschreiben können
- Eigene Gefühle und Bedürfnisse reflektieren
- Sich selbst und die Motive der anderen Personen besser verstehen
- Erfolgreich und konfliktfrei eigene Anliegen äußern
- Auch bei verbalen „Angriffen“ positiv reagieren, das eigene Anliegen klar vertreten
- Lösungsstrategien „auf Augenhöhe“ ausprobieren
- Erfolgswirksame und entlastende Kommunikation an eigenen Praxisbeispielen erarbeiten