

**Nörgler, Drängler, Störenfriede (m/w) gesucht:
Gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Repair Café und anderswo
Kristina Deselaers, Repair Café Sasel**

GFK nach Marshall Rosenberg kennenzulernen, bringt oft mit sich, dass man sich erstmal wundert:

"Wie jetzt?!? Soll ich immer lieb und nett sein und die anderen tanzen mir auf der Nase rum?"

Nein. Darum geht es nicht. Hier geht es nie um Gewinner und Verlierer. GFK kann dabei helfen, Situationen zu kreieren, in denen alle gewinnen. Die Methode zeigt, wie man authentisch und stark sein kann, ohne andere zu verletzen. Was nicht bedeutet, dass sich alle anderen immer über alles freuen werden, was man sagt... ;-) Es geht um Verständnis und nicht um Zustimmung. Um eine Basis, eine Haltung, aus der Frieden wächst.

Unsere gelernten Muster sind oft ganz anders. Sie lauten eher: Recht haben bringt Macht, laut sein gibt Kraft, sich durchsetzen macht frei usw. und sie sind ganz schön schwer zu überwinden. Weil sie antrainiert sind und auch schützen – irgendwie. Mir waren die Kollateralschäden allerdings zu groß. Ich wollte mehr Klarheit, Selbstbestimmung, Frieden.

Hilfreich fand ich immer wieder, Marshall in seinen Filmchen zuzuschauen. Er war in seiner Haltung sehr eindrucksvoll, finde ich. Und lustig. Vielleicht gefallen sie Euch ja auch :-)

Z.B. dieses kleine Set von ihm zum Thema Selbsteinfühlung:

<http://www.gewaltfrei-online.de/selbsteinf%C3%BChlung>

Und hier gibt es noch ganz viele Links mehr für alle, die weitere Infos zum Thema suchen: https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation