



Christliches Institut für  
Seelsorge und Lebensberatung

### Information zur Referenten Friedbert Ramming

verheiratet, 3 Kinder  
Theologe  
Diplom-Pädagoge  
Therapeutischer Seelsorger  
Suchtberater, systemischer Berater

### Anmeldung und Information:

#### Seminarkosten:

Einzelpersonen: 130,- EUR  
Ehepaare: 210,- EUR  
(Getränke und Snacks für die Pausen sind im Preis  
inbegriffen)

#### Seminarzeiten:

Freitag: 09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Samstag: 09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Teilnahmebedingungen, sowie Stornokosten finden Sie  
auf der Webseite oder in der Institutsbroschüre.

#### CISL Institut

Auf dem Felde 28  
58809 Neuenrade  
Tel.: 02394/242320  
info@cisl-institut.de  
www.institut-cisl.de

Impressum:  
© Christliches Institut für Seelsorge und Lebensberatung (CISL)  
Inhalt: Friedberg Ramming, Irene Maibaum  
Satz und Layout: Mona-Michelle Maibaum  
Bilder: Mona-Michelle Maibaum

## Seminar: Gewaltfreie Kommunikation - erarbeiten und anwenden -

12. - 13.07.2019

Essen - Burgaltendorf  
Auf dem Loh 21a



Friedbert  
Ramming

Stell Dir vor, du bist über das Verhalten deiner Frau sauer und könntest es ihr so sagen, dass sie dich versteht. Stell dir vor, dein Arbeitskollege macht dich auf unkollegiales Verhalten aufmerksam, und du bist nicht verletzt. Du denkst, das wäre super schön, ist aber nicht realistisch. Marshal Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation tritt dem entschieden entgegen.

Wir stellen immer wieder fest, dass die Aggression und Gewalt in dem Maße nachlassen, wie sich unsere Fähigkeit des Mitfühlens entfaltet. Rosenberg erklärt, wie das möglich ist und nennt seine Kommunikationsmethode darum „gewaltfrei“. Rosenberg beschreibt eine Kommunikationsmöglichkeit um aus der Spirale der Aggression auszusteigen oder erst gar nicht einzusteigen.

Im Seminar lernen wir einen Prozess aus vier Schritten kennen und anwenden, der uns hilft, unsere Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche auseinander zu halten. Das hilft uns dann, gewaltfrei (im Sinne Rosenbergs) darüber reden zu können.



Wir können mitteilen, wie es uns geht, ohne unserem Gegenüber ein schlechtes Gewissen zu machen. Wir entdecken, was mit unserem Partner los ist, ohne uns von seinen verletzenden Aussagen durcheinander bringen zu lassen. Selbst Feedback und Dankbarkeit können wir konkreter und wertschätzender ausdrücken.

In dem Seminar entdecken wir eine Kommunikationsform, welche hilft, Konflikte erfolgreich zu lösen - authentisch zu kommunizieren - Partnerschaften zu verbessern - Wertschätzung konkret auszudrücken - Freundschaften zu vertiefen - Kritik einfühlsam zu äußern - Beziehungen zu stärken - Störungen emphatisch anzusprechen. Sie ist hilfreich im Umgang mit den Kindern und Eltern, bei der Arbeit, im alltäglichen Miteinander und mehr.

Das Seminar beinhaltet Theorie- und Praxisanteile. Jeder Interessierte kann an diesem Seminar teilnehmen.