



## **Einfühlsame Kommunikation – Grundlagenkurs**

### **Konflikte friedlich lösen**

Die einfühlsame Kommunikation dient dazu...

Raus aus der Annahme, dass mein Gegenüber mir Böses will - hin zu dem Verständnis für mich selbst und den anderen. Um was geht es uns wirklich, was ist mir wichtig und was den anderen? Und wie können wir eine Lösung finden, die alles berücksichtigt? Mit den Grunderkenntnissen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg kann es uns leichter gelingen, unsere Konflikte befriedigend zu lösen. Was nicht bedeutet, dass wir uns nicht mehr ärgern, traurig oder wütend sind, sondern, dass wir alle Gefühle annehmen und lernen mitzuteilen, was in uns lebendig ist. Die innere Haltung ist wertschätzend und respektvoll, die Worte sind achtsam und authentisch.

Die einfühlsame Kommunikation braucht Zeit und Geduld zum Lernen. Auch wenn wir die Wörter kennen, braucht es Zeit zu lernen sie so zu sprechen, dass sie zum Wohlbefinden von uns selbst und anderen beitragen. Sich 9 Abende Zeit zu geben, um die Grundlagen der einfühlsamen Kommunikation in unser Leben zu integrieren hat sich bei vielen bewährt.

**Informationen mit Erstgespräch erbitten wir telefonisch mit Christa Wolf unter 0650/7017234.**

**Termine: 13.01., 03.02., 24.02., 10.03., 31.3., 28.04., 19.05., 02.06., 23.06.25**

**Uhrzeit:** Jeweils 19-22 Uhr

**Beitrag:** 250€ für NichtmitgliederInnen/200€ für MitgliederInnen, für insgesamt 9 Termine à 3 Stunden.

Die TeilnehmerInnenanzahl ist auf 6 Personen beschränkt.

**Trainerin:** Christa Wolf, 66 Jahre, Trainerin für einfühlsame Kommunikation Lebensberaterin, Psychotherapeutin, Humanenergetikerin, Yogalehrerin

**Ort:** Verein Kraft fürs Leben, Speckbacher Str. 30, Innsbruck

**Kontakt und Anmeldung:** Christa Wolf 06507017234, Christawolf1@gmx.at