

Klar und einfühlsam kommunizieren

# Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

*Freitag, 28. März bis Sonntag, 30. März 2025*



# Gewaltfreie Kommunikation

## Besser verstehen, klarer sprechen

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein kraftvolles Werkzeug, um Konflikte konstruktiv zu lösen und Beziehungen zu vertiefen. Sie fördert ehrliche, einfühlsame Gespräche und schafft die Basis für ein harmonisches Miteinander.

Zusammen mit Bewohnenden vom wohnenplus Stuckimatte lädt UND Generationentandem im Offenen Höchhus zu einem Workshop mit Christian Rüther (Lebens- und Sozialberater, GFK-Trainer seit über 20 Jahren) ein. Du lernst die Grundlagen der GFK und das Vier-Schritte-Modell kennen, um klar und wertschätzend zu kommunizieren. Zudem übst du, deine Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen («Selbstklärung») und empathisch auf dein Gegenüber einzugehen.

Der Workshop hilft dir, Gespräche souverän zu meistern. Mit Kurzinputs, Übungen und Rollenspielen kannst du die GFK direkt erleben und anwenden.

**Wann:** Freitag, 28. März 2025: 18.30–20.30 Uhr  
Samstag, 29. März 2025: 9–18 Uhr  
Sonntag, 30. März 2025: 9–13 Uhr

**Ort:** Offenes Höchhus, Höchhusweg 17, Steffisburg

**Kosten:** 300 Franken (reduzierte Kurskosten auf Anfrage)

**Anmeldung:** [konsent@offeneshoechhus.ch](mailto:konsent@offeneshoechhus.ch)



Weitere Infos!

