

# Das schöne Leben beginnt in dir!

## Eine Einführung in die bedürfnisbezogene Kommunikation

Wie kannst du dein Leben stimmiger, klarer und freudiger gestalten? Wie können wir dazu beitragen, dass die Erde ein friedlicherer Ort wird?

Der Kommunikationsansatz des US-amerikanischen Psychologen **Marshall B. Rosenberg** gibt darauf eine einfache Antwort: Achte auf das, was du fühlst und brauchst – und sage dies deinen Mitmenschen ehrlich und ohne Kritik!

Um die auf diesem Grundgedanken aufbauende „gewaltfreie“, **bedürfnisbezogene Kommunikation** praktisch und alltagsbezogen zu erlernen, lade ich dich zu diesem Einführungskurs ein: An fünf aufeinander folgenden Dienstagabenden üben wir, ...

...unsere **Achtsamkeit** für uns selbst und andere zu stärken,  
...uns mit unseren **Gefühlen** und **Bedürfnissen** zu verbinden,  
...**Verständnis** und **Mitgefühl** für uns und andere zu entwickeln,  
...uns mithilfe von **Bitten** für ein schöneres Leben einzusetzen,  
...eine lebensbejahende **Sprache** und **Haltung** zu kultivieren,  
...uns in einer Gruppe **authentisch** zu **begegnen**.

Gemeinsam entwickeln wir neue Perspektiven für ein stimmiges Innenleben und befriedigende Beziehungen – sei es in Freundschaften oder Liebespartnerschaften, in der Familie oder WG, bei der Arbeit, in Ehrenämtern oder politischen Gruppen!

*Methoden:* Inputs, Übungen & Spiele zur Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg · Achtsamkeitsübungen · Wahrnehmungs- & Gemeinschaftsübungen · Rollenspiele · Kreisgespräche

**Dominik Müller** \*1987, Pädagoge & Musiker, lebt in Windeck · 1. Staatsexamen für das Lehramt an Grundschulen · langjährige Erfahrungen in der Kinder- & Jugendarbeit · Seit 2012 intensive Beschäftigung mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, u. a. in einer Basisausbildung · Seit 2016 Teammitglied bei Familienfreizeiten zu Gewaltfreier Kommunikation. *Weitere Erfahrungen:* Gemeinschaftsbildung, Radikale Therapie, Zwiegespräche, Wildnispädagogik, Jeux Dramatiques, Meditation.



[www.freitonspiel.de](http://www.freitonspiel.de)

### Termine:

11. September  
18. September  
25. September  
2. Oktober  
9. Oktober

(dienstags)

### Uhrzeit:

18:30–21:30 Uhr

### Ort:

Radha-Govinda-Raum  
Schloßstraße 27  
53783 Eitorf-Merten

(900 Meter vom  
Bf Merten entfernt)

### Kosten:

100–170 €  
nach Selbst-  
einschätzung

### Teilnehmerzahl:

6–14

### Anmeldung:

bis zum 4. September an  
[seminare@freitonspiel.de](mailto:seminare@freitonspiel.de)