



# Achtsam und klar kommunizieren

**Einführung in die  
Gewaltfreie Kommunikation**  
mit Piroska Gavallér-Rothe

**Samstag/Sonntag, 15./16. April 2023**  
**Kartause Ittingen**

## Achtsam und klar kommunizieren

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation GFK**  
**Samstag/Sonntag, 15. bis 16. April 2023**  
**Kartause Ittingen**

Die Art, wie wir sprechen, ist häufig weniger verbindend als wir denken. Kein Wunder, dass wir deshalb öfters Widerstand erleben oder mit unseren Worten nicht so ankommen, wie wir es im Grunde möchten. So leidet nicht nur die persönliche Zufriedenheit, sondern auch die zwischenmenschliche Beziehung. Kommunikation ist aber auch anders möglich: Eindeutig und klar und dabei achtsam, verbindend und beziehungsförderlich.

Im Seminar gehen wir den Mechanismen gelingender Kommunikations- und Beziehungsgestaltung auf den Grund. Themen werden unter anderem sein:

- Der Unterschied zwischen bewusster und unbewusster Kommunikation
- Wie aus reaktiven Verhaltensweisen bewusste Aktionen werden können
- Sensibilisierung für Sprachmuster mit hohem Eskalationspotenzial
- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation als ein universell und praktisch anwendbarer Rahmen für beziehungsförderliche Kommunikationsgestaltung

---

**Ort** Kartause Ittingen, 8532 Warth

**Leitung** Piroska Gavallér-Rothe, Dozentin und Trainerin für Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Gewaltfreie Kommunikation und Mediation. [www.gavaller-rothe.com](http://www.gavaller-rothe.com) **Kosten** CHF 440.- (EZ, VP), 410.- (DZ, VP), 345.- (ohne Übernachtung) **Anmeldung** bis 2.4.2023 online unter [www.tecum.ch](http://www.tecum.ch) oder an [tecum@kartause.ch](mailto:tecum@kartause.ch)



**tecum – Zentrum für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau  
der Evangelischen Landeskirche Thurgau**

Kartause Ittingen, CH 8532 Warth

T +41 52 748 41 41, [tecum@kartause.ch](mailto:tecum@kartause.ch)

[www.tecum.ch](http://www.tecum.ch)