

natürlich **Ordnung** machen!

GfK für Mamas & Papas

"Alle Eltern wollen wahrscheinlich das Beste für ihr Kind", sagte eine an diesem Kurs interessierte Mama, "Die Frage ist nur: Woher weiß ich, was das ist?"
Vor allem, wenn wir bestimmte Erfahrungen nicht weitergeben wollen...

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist nichts Neues und auch nicht kompliziert. Wir tun es von Natur aus in den meisten Situationen. Ich finde, vieles geht leichter, seit ich das Prinzip begriffen hab, und auch in brenzlichen Momenten weiß ich jetzt besser, was ich tun kann.

Zeit: 4 Vormittage, jeweils am letzten Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Gruppe, Heinrich Heine Straße 49 in Perleberg.

Kinderbetreuung ist möglich.

Kosten: 15/20 Euro pro Teil. Für Menschen mit geringem Einkommen - kostenfrei.

1. Teil (am 10. Februar 2026): **Ärgern - aber richtig!**

Was ist Ärger? Woher kommt diese Energie, was ist ihr Sinn?

Können wir unseren Ärger äußern (zum Beispiel bei "gutgemeinten" Ratschlägen) und trotzdem in Verbindung bleiben?

Wie reagieren, wenn der Partner öfter seinen Ärger an mir abläßt? Oder umgekehrt :) ?

2. Teil (24. Februar 2026): **Was ich wirklich brauche**

Gefühle sind "Statusmeldungen". Sie zeigen an, ob alles in Ordnung ist und gehören immer zu einem Bedürfnis: "Ich bin wütend, weil ich selbst rausfinden will, wie ich das anstelle!"

"Bist du traurig, weil du was beitragen willst?"

So kann ich sagen, was mir fehlt oder zu viel ist... ohne Vorwürfe. Und wenn wir gut darin werden schnell zu verstehen, was andere grade brauchen - kann das im Konflikt die Lage krass entspannen!

3. Teil (24. März): **Das Bedürfnis nach Selbstbestimmung**

"Ich muß, ich soll, ich darf nicht..." Frust vorprogrammiert, nicht wahr?

Wie mache ich aus "ich muss"- "ich will"?

Kann ich mein Kind/ meinen Partner dazu bewegen, mir freiwillig und gern zu helfen? :)

4. Teil (28. April): **Ich bin für mich da**

In diesem Teil geht's noch mal um Erste Hilfe für uns selbst.

Damit wir in kritischen Situationen besser "da" sein können.

Fragen und Anmeldung:

per Sms oder Anruf:

E-Mail:

Meine website:

Prisha Paufler (Kurs-Leitung)

0157-35253052

kontakt@patpaufler.org

www.patpaufler.org

oder bei Bernd Weißenburg, 0174-7170412 (gerne auch per WhatsApp) und perlezwerge@jnwb.de