

Für Vereine, Schulen, Teams, WG`s, Behörden...



## **gemeinsam für KulTuR !!**

Das Gegenteil von Chaos und Gewalt? Kultur!

Eine Kultur, in der die Bedürfnisse aller gleich geachtet werden!

Mobbing, Diskriminierung, Erniedrigung, Terror...

Leute in eine Ecke stellen oder meiden - hilft da nicht!

Das haben Sie/ habt ihr bestimmt auch schon gemerkt.

Aber was statt dessen? Wie schaffen wir Ordnung ?!?

Wie schützen wir uns wirksam vor Gewalt?

Läßt sich Vertrauen... wieder herstellen?

"Gemeinsam für KulTuR" ist ein Trainingsangebot auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.  
Mit kurzen Info-Einheiten und Zeit für aktuelle Situationen, zum Austauschen und Probieren...

## Was wir üben

Die Verantwortung übernehmen  
für unsere Bedürfnisse

Bedürfnisse unterscheiden von  
Strategien

Gefühle und Bedürfnisse äußern  
ohne jemanden zu beschuldigen

Verstehen was andere brauchen,  
auch wenn es sich hinter einem  
Vorwurf oder einer Forderung verbirgt

Effektiv bitten

Gewalt begegnen  
durch gewaltfreie Präsenz

Bedauern äußern  
ohne uns zu verbiegen

"Unterschiede machen"  
(Diskriminierung) erkennen.

Für einander eintreten  
da, wo wir selbst  
nicht betroffen sind

## Was uns das bringt

Wir werden handlungsfähig

Es entsteht Spielraum uns zu  
einigen

Klarheit, Information

De-Eskalation, Entspannung

weckt Bereitschaft

Sicherheit,  
Unterstützung, Halt

Vertrauen wird wieder  
hergestellt

Gleichwürdigkeit - die  
Bedürfnisse aller werden  
gleichermaßen geachtet

Solidarität, Schutz  
Gerechtigkeit  
echter Frieden

Idealerweise läuft der Kurs vielleicht über einen Zeitraum von 7 bis 10 Monaten, ein Mal bis zwei im Monat je etwa 2 Stunden.

"Gleichwürdig Verständigen" (Gewaltfreie Kommunikation) gibt Groß und Klein das Bewußtsein der eigenen Verantwortung und das nötige Handwerkszeug, um für ein gutes Klima einzutreten.

Eine "Lotsengruppe" strahlt aus auf ihre Umgebung.

Prisha Paufler

GfK-Training, Coaching, Supervision

tel: 0157-35253052

kontakt@patpaufler.org

Kosten (Richtwerte):

Eine Trainigseinheit (1,5 bis 2 Stunden): 170€

Bei 2 Gruppen am gleichen Tag, pro Gruppe: 120€

Fahrtkosten: 20€ pro 100km

Eventuell ist Förderung möglich.

Ich unterstütze gern beim Antrag stellen, beantworte Fragen am Telefon oder komme zu Ihnen/ euch für ein Gespräch.