
"Verstehen statt Verurteilen – Kommunikation, die verbindet."

Ein Seminar mit Stephan Johanning

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION



**Willkommen in der Welt der gewaltfreien
Kommunikation**

Einleitung

Kennst du das auch? Du sagst etwas ganz harmlos und plötzlich explodiert dein Gegenüber? Worte können manchmal wie kleine Handgranaten wirken. Doch was wäre, wenn es eine Möglichkeit gäbe, Missverständnisse zu verhindern und stattdessen echte Verbindungen zu schaffen? In unserem Seminar „Gewaltfreie Kommunikation“ zeige ich dir, wie du genau das schaffst – und zwar ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit einem Augenzwinkern.

Denn Kommunikation ist mehr als nur Reden – es geht darum, wie du verstanden wirst.

Stell dir vor, du könntest in schwierigen Gesprächen ruhig und klar bleiben, ohne dass jemand auf die Palme geht. Klingt gut? Dann bist du hier richtig!

Zielgruppe

Dieses Seminar ist perfekt für dich, wenn du in deinem Berufsleben viel mit Menschen zu tun hast – egal ob als Führungskraft, Teammitglied oder im Kundenkontakt. Aber auch privat bringt dir die gewaltfreie Kommunikation enorm viel. Konflikte lösen ohne Drama, Missverständnisse klären ohne Streit – das können wir alle gebrauchen, oder?



Stephan Johanning

Experte für gesunde Führung,
Humor-Coaching und psychosoziale Beratung

Seminar-Inhalte

- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)
- Das Herzstück der gewaltfreien Kommunikation sind vier einfache, aber mächtige Schritte. Lass uns diese gemeinsam entdecken:
 - Beobachten ohne Bewerten: Sag, was du siehst, nicht, was du denkst. „Du kommst immer zu spät!“ wird zu „Heute bist du zehn Minuten später als vereinbart gekommen.“ Klingt harmlos? Genau das ist der Punkt!
 - Gefühle benennen: Sag, was in dir vorgeht. „Ich bin genervt!“ wäre eine Option, aber wir können es auch konstruktiver angehen: „Ich fühle mich gestresst, weil wir uns nicht an die Zeitplanung halten.“ Klingt gleich weniger nach Vorwurf, oder?
 - Bedürfnisse ausdrücken: Sag, was du brauchst. Anstatt zu meckern, sagst du: „Ich brauche mehr Verlässlichkeit, damit ich den Tag besser planen kann.“
 - Bitte formulieren: Sag, was du möchtest. Keine Befehle, keine Drohungen, einfach eine Bitte: „Könntest du beim nächsten Mal bitte pünktlich sein?“
- Empathisches Zuhören – Wie du wirklich verstehst, was der andere meint
- Viele reden, aber die wenigsten hören wirklich zu. In diesem Modul lernst du, wie du deinem Gegenüber nicht nur zuhörst, sondern wirklich verstehst, was er oder sie sagen will – selbst wenn es anfangs nicht so klingt. Und das Beste: Empathisches Zuhören entschärft jede Situation, bevor sie eskalieren kann.
- Kritik äußern, ohne zu verletzen – Der sanfte Weg zur Verbesserung
- Kritik ist wichtig, aber sie muss ankommen, ohne die andere Person niederzumachen. Hier zeige ich dir, wie du auch schwierige Themen so ansprechen kannst, dass dein Gegenüber nicht in Verteidigungshaltung geht. Denn niemand hört gerne: „Das war Mist!“, aber „Ich sehe da noch Potenzial!“ – Das öffnet Türen!

Konflikte lösen statt eskalieren

Der Frieden fängt bei dir an

Stell dir vor, du kannst Konflikte ansprechen, ohne dass sie größer werden. Klingt utopisch? Mit gewaltfreier Kommunikation lernst du, wie du Konflikte entschärfen kannst, bevor sie überkochen. Du wirst zum Friedensstifter, ohne dich dabei selbst zu verlieren.

Praktische Übungen - Reden ist Silber, Üben ist Gold

Theorie schön und gut, aber die Praxis macht den Unterschied. In interaktiven Rollenspielen und praxisnahen Übungen kannst du das Gelernte direkt ausprobieren. Keine Sorge, wir schaffen eine lockere Atmosphäre – Humor inklusive! Lachen ist schließlich die beste Entspannungsübung.

Methoden

Du erlebst ein abwechslungsreiches Seminar mit Impulsvorträgen, interaktiven Übungen und vielen Aha-Momenten. Es wird gelacht, nachgedacht und vor allem: gemeinsam gelernt. Gewaltfreie Kommunikation ist kein trockenes Thema – es geht darum, den Alltag entspannter und positiver zu gestalten, und das darf Spaß machen!

Seminar-Details

- **Dauer:** 6-8 Stunden
- **Ort:** Online oder in Präsenz (bei dir im Unternehmen oder an einem externen Veranstaltungsort)
- **Teilnehmerzahl:** Max. 15 Teilnehmer für intensive Zusammenarbeit
- **Preis:** 250,00€ pro Person

Testimonials

„Ich dachte, ich kann schon gut kommunizieren – aber dieses Seminar hat mir die Augen geöffnet! Jetzt klappt's auch mit den Kollegen.“ – Alex, Abteilungsleiter

„Dank der Übungen kann ich Konflikte jetzt viel entspannter angehen. Ich verstehe endlich, wie ich meine Botschaften klar und empathisch überbringe.“ – Sara, Teamleiterin

Anmeldung

Bereit, Missverständnisse in Wohlwollen zu verwandeln und Konflikte mit einem Lächeln zu lösen? Melde dich an und entdecke die Kraft der Gewaltfreien Kommunikation – für ein entspannteres Miteinander, beruflich wie privat!

Mail: s.johanning@johann-consulting.de

Tel.: +49 160 90326330

www.johann-consulting.de