

## „Verstehen, was mir und dir am Herzen liegt ...“

### Bedürfnisorientierte Kommunikation

Diese Wochenenden richten sich an Menschen, die die **Verbindung zu sich und zu dem, was ihnen am Herzen liegt**, vertiefen möchten. Und die gleichzeitig die Beweggründe für das **Handeln und Sprechen der anderen verstehen** möchten.

Sie lernen Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre **Bedürfnisse und Werte** zu richten, statt mit Bewertung und Interpretation zu reagieren.

In Anlehnung an die vier Schritte aus der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg üben Sie anhand von Beispielen aus dem Alltag:

- genau zu beobachten
- Gefühle wahrzunehmen
- Bedürfnisse zu erkennen
- eine Bitte zu finden

Bei der Bedürfnisorientierten Kommunikation geht es nicht darum, den anderen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen. Es geht vielmehr um eine Lebenshaltung, die mir selbst und dem anderen Wertschätzung entgegen bringt und so zu einem konstruktiven Umgang miteinander führt. Damit **bereichern wir unser eigenes Leben** – und das der anderen.