



## **Gewaltfreie Kommunikation**

Ein Workshop am 20. und 21.04. sowie am  
21. und 22.09.2026, 10.00 Uhr - 16.30 Uhr bei Cape

**In diesem Workshop geht es darum innezuhalten, zu  
entschleunigen, eine lebendige Beziehung zu dir selbst zu  
entwickeln, dich mitzuteilen und zuzuhören.**

Mit den „4 Schritten“ der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg lernst du eine Methode kennen, die dich unterstützt, Deine Gefühle wahrzunehmen, deine Bedürfnisse deutlicher zu spüren und konstruktiv mit Konfliktsituationen umzugehen.

Durch ein tieferes Verständnis mit dir selbst ist es leichter, dich in andere Menschen hinein zu versetzen, ihnen empathisch zuzuhören und zu entdecken, dass sie möglicherweise die gleichen Bedürfnisse haben wie Du, nur ganz andere Wege finden, sie zu erfüllen.

In diesem Prozess können überraschend kreative Lösungen, eine größere Klarheit, oder innerer Frieden mit dem, was ist, entstehen. Die GFK zeigt Wege auf, ehrlich über deine Bedürfnisse zu sprechen, konstruktive Bitten zu formulieren und in einer wertschätzenden Verbindung zu bleiben, auch wenn du unterschiedlicher Meinung bist als dein Gegenüber.

In praktischen Übungen und der Arbeit mit eigenen Beispielsituationen erlebst du, mitfühlend mit dir selbst zu sein, gelassener auf schwierige Situation zu schauen und Menschen, die anders „ticken“, besser zu verstehen.

### **Trainerin**

Gabriele Seils, Germanistin und Anglistin M.A.,  
zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC),  
Mediatorin, Buchautorin, systemisches Coaching

### **Ort**

Cape-Stiftung  
Holsteinische Str. 26 · 10717 Berlin, 3. Stock

### **Anmeldung**

info@cape-stiftung.de

### **Teilnahme**

Cape Stiftung, Deutsche Bank

### **auf**

DE17100701000271567000

### **Spendenbasis**

Stichwort Gewaltfreie Kommunikation