



Klaus Karstädt | Konflikt-4 | 02327 Tutzing

**Bernadette Schnabl**

## Teilnahmezertifikat

Frau Bernadette Schnabl hat erfolgreich an der 3-tägigen Einführung  
**„Vom Konflikt zur Kooperation – die Grundlagen gewaltfreier  
Kommunikation“** teilgenommen.

Dieses Training fand vom 17. – 19. März 2017 in Tutzing am Starnbergersee  
statt.

Die Seminarzeiten waren Freitag von 16:00 bis 20:00 Uhr, Samstag von 9:00 bis  
18:30 Uhr und Sonntag von 9:00 – 16:30 Uhr.

### Die Seminarinhalte:

- Unsere Werthaltungen im Umgang mit anderen
- Definitionen zu folgenden Begriffen erarbeiten: Problem, Konflikt, Gewalt
- Kommunikationssperren
- Die 4 Elemente gewaltfreier Kommunikation
- Wahrnehmungsfiler
- Wahrnehmung von Interpretationen und Bewertungen trennen
- Gefühle angemessen ausdrücken
- Die sprachliche Trennung von Fühlen und Denken
- Bedürfnisse als Ursache von Gefühlen erkennen
- Urteile und Bewertungen in Bedürfnisse übersetzen
- Der Unterschied zwischen Primär- und Sekundärgefühlen
- Der Unterschied zwischen Bitten und Forderungen
- Kriterien für aussichtsreiche Bitten
- Die 4 Formen des Zuhörens in der gewaltfreien Kommunikation
- Konflikte lösen mit dem 6-Stühle-Modell

Tutzing, 19. März 2017

(Klaus Karstädt)