

## Meine Angebote sind:

Was tun, wenn

- Konflikte sich abzeichnen:  
Konfliktprävention
- Konflikte entstehen:  
Konfliktbeilegung
- Konflikte allzu lange schwelen:  
Konfliktberatung

in der Familie (Eltern/Kind, Partner)  
im Verwandtschaftsumfeld  
(Generationenkonflikt)  
in der Schule  
am Arbeitsplatz

Vermittlung der Fähigkeiten, aus eigener  
Initiative mit Hilfe der trainierten  
Gewaltfreien Kommunikation einzugreifen  
und zu verändern:

- regelmäßige Übungsgruppe
- Einführungsseminare
- Wochenendgruppe

Literaturhinweis: GEWALTFREIE KOMMUNIKATION von  
Marshall.B.Rosenberg.

(Auch in der Stadtbibliothek zu leihen)

„There is nothing either good or bad, but thinking  
makes it so“ Hamlet, William Shakespeare

## Zu meiner Person:

- Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.  
Seit 2005 Seminare  
Ausbildung 2008 bis 2012
- frei schaffend als Regisseurin,  
Bühnen – und Kostümbildnerin  
an diversen Bühnen  
von Zürich bis Hamburg  
von Wien bis Wiesbaden
- von 1998 – 2003 Mitglied der  
Schauspielleitung am Theater Basel
- seit 2000 Theaterdozentin an  
diversen Hochschulen in der  
Schweiz, Frankreich und Deutschland

Mutter von 3 Kindern, verheiratet



Ricarda Beilharz  
ricarda.beilharz@t-online.de  
Telefon +49 173 6657408

## Verbindende Kommunikation

nach Marshall Rosenbergs  
'Gewaltfreier Kommunikation'



„Hättet Ihr nur halb so viel, als jetzt einander  
zu vernichten, Euch zu erhalten gesucht –  
glücklich noch wärt Ihr und frei“

Heinrich von Kleist

## Inhaltliches

Die Verbindende oder Gewaltfreie Kommunikation (GFK) gibt Handlungshinweise zu folgendem:

- sich den eigenen Standpunkt klar zu machen:  
Was ist passiert?  
Was habe ich gesehen oder gehört?  
Was löst das in mir aus?  
Was ist mir wichtig, was brauche ich?  
Und wie kann ich das bekommen?
- Kontroverse Gespräche zu führen und dabei bei sich zu bleiben.
- Eine besondere Art des Hinhörens auf andere Standpunkte zu entwickeln, um sich und anderen die Chance zu bisher ungewohnten Handlungsweisen zu eröffnen und
- so zu Konfliktlösungen zu gelangen.

## Einführungsseminar

Im Seminar werden wir uns mit unterschiedlichen Fragen beschäftigen:

- Wie können wir Gefühl von Nichtgefühl unterscheiden lernen?
- Wie erkenne ich meine Bedürfnisse?
- Was bedeutet die ‚Wolfssprache‘ und was bedeutet die ‚Giraffensprache‘?
- Wie drücke ich mich verbindend aus?

Dabei wird sich Theorie und Praxis in Balance befinden.

Denn besonders wichtig ist mir das Anwenden des Gelernten im geschützten Rahmen.

Daher gibt es auch eine spezielle



## Übungsgruppe

In dieser offenen Gruppe werden immer spezielle Themen von mir vorbereitet, die ich kurz einführe und die dann praktisch miteinander geübt werden.

Auch eigene Anliegen können in die Gruppe eingebracht und bearbeitet werden.

Diese Gruppe ist offen für alle, die in locker regelmäßigen Abständen die Gewaltfreie Kommunikation erlernen wollen.

Aktuelle Termine so wie Ort und Preis bitte dem Einleger entnehmen