

## Dr. med. Stephanie Schnichels

Praxis für Kommunikationstraining - Coaching - Supervision - Mediation

Ärztin – Kommunikationstrainerin - Coach  
Gewaltfreie Kommunikation  
Hypnotherapie  
Zürcher Ressourcenmodell

Scheibenstr. 22  
D - 83278 Traunstein  
+49 (0)861 2047915  
info@gewaltfrei-traunstein.de  
www.gewaltfrei-traunstein.de

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen

Leitsätze der Gewaltfreien Kommunikation von Dr. Marshall Rosenberg:

- *„Alles, was Menschen tun, sind Versuche, sich Bedürfnisse zu erfüllen.“*
- *„Menschen, die sich sehr emotional äußern, möchten gerne eine Wiedergabe ihrer Gefühle und Bedürfnisse hören.“*
- *„Das Schlimmste, das Menschen ausdrücken können, sind unerfüllte Bedürfnisse.“*
- *„Vorwürfe sind ungünstig formulierte Bitten.“*
- *„Verstehen heißt nicht Einverständnis.“*
- *„Connection before correction. Verbindung vor Lösung. Empathie zuerst.“*
- *„Sei nicht nett, sondern echt.“*
- *„Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, dann tun es andere auch nicht.“*
  
- *„Nicht die Tatsachen selbst machen das Leben schwer, sondern unsere Bewertung der Tatsachen.“ Epictet*
- *„Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist zu beobachten ohne zu bewerten.“ Krishnamurti*
- *„Probleme, für die es keine Lösung gibt, sind keine Probleme, sondern Einschränkungen, die man hinnehmen muss.“ Frei nach Luc Isebaert*

### Literatur:

„Gewaltfreie Kommunikation“

Marshall Rosenberg

Verlag Junfermann

„Gewaltfreie Kommunikation“ Taschenguide

Andreas Basu, Liane Faust

Haupe Verlag

„Patienten- und Teamkommunikation für Ärzte“

Stephanie Schnichels

Elsevier Verlag