

*„Worte können Mauern sein oder Fenster“ (Ruth Bebermeyer)*



**Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation (GFK/WSK)  
– Übungsgruppe im SoSe 2026 an der PH Weingarten**

Ausgehend von Achtsamkeit mit sich und anderen geht es in der GFK/WSK (auch Giraffensprache) im Sinne Marshall B. Rosenbergs um aufrichtigen und verbindenden Dialog. Im Zentrum stehen vier Schritte: 1) Bewertungsfreies Beobachten, 2) Gefühle wahrnehmen und ausdrücken, 3) damit zusammenhängende Bedürfnisse benennen und mitteilen, 4) Bitten formulieren. Dies klingt einfach und ist gleichzeitig in der konkreten Umsetzung mit Herausforderungen verbunden. Die praxisorientierte Methode setzt sich immer mehr als Lebenshaltung in Unternehmen, (Hoch)Schulen, Kindergärten, Familien usw. durch.

**Mein Angebot:**

Vier Abende an der PH Weingarten, in denen Sie eine grundlegende Idee der Methode und Lebenshaltung bekommen können. Eingeladen sind alle, die sich gemeinsam auf den Weg einer konstruktiven Kommunikationskultur machen oder diesen fortsetzen wollen.

**Mi, 29.04.; 13.05.; 24.06.; 08.07.2026**

**18.15 – 19.45 Uhr, Raum Montessori-Studio (F 2.18)**

**Anmeldung & weitere Infos:** <https://www.ph-weingarten.de/de/forschung/forschungseinsrichtungen/bildungsinnovation-und-professionalisierung#transversales>

**Ihre Bereitschaft:**

- Bemühen um konstruktiven, wertschätzenden Dialog
- Arbeit an eigenen Beispielen
- Regelmäßige Teilnahme
- Vorbereitende oder begleitende Lektüre einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (z.B. Rosenberg, M.B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann 2010 [9. Aufl.]).



**Organisation und Moderation**

(in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Bildungsinnovation und Professionalisierung):

Prof. Dr. Gregor Lang-Wojtasik, PH Weingarten, Mediator seit 1998 (Ausbildung nach den Vorgaben des BVM), professionelle Beschäftigung mit Gewaltfreier Kommunikation seit 2004.