

# sinnvoll und gewaltfrei verständigen

## GfK-Kurs für Mamas und Papas

"Alle Eltern wollen wahrscheinlich das Beste für ihr Kind", sagte eine an diesem Kurs interessierte Mama, "Die Frage ist nur: Woher weiß ich, was das ist?"

Vor allem, wenn wir bestimmte Erfahrungen nicht weitergeben wollen...

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist nicht kompliziert. Wir tun es von Natur aus in den meisten Situationen. Das Ziel: alle bekommen, was sie brauchen, auch wir selbst! Denn dann geht's leichter.

Zeit: 4 Vormittage, jeweils am letzten Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Gruppe, Heinrich Heine Straße 49 in Perleberg.

Kinderbetreuung ist möglich. Kosten: 15/20 Euro pro Teil. Für 4 bis 8 Teilnehmende.

(Wenn es am Geld scheitert, bitte melden, wir finden eine Lösung!)

### 1. Teil (am 27. Januar 2026): **Ärgern - aber richtig!**

Was ist Ärger? Woher kommt diese Energie, was ist ihr Sinn?

Können wir unseren Ärger äußern, ohne daß der Kontakt danach schwieriger wird? Zum Beispiel, bei "gutgemeinten" Ratschlägen...

Wie reagieren, wenn der Partner öfter seinen Ärger an mir abläßt? Oder umgekehrt :) ?

### 2. Teil (24. Februar 2026): **Was ich wirklich brauche**

Gefühle sind "Statusmeldungen". Sie zeigen an, ob alles in Ordnung ist und gehören immer zu einem Bedürfnis, zum Beispiel: "Bin wütend, weil ich selbst rausfinden will, wie ich das anstelle!"

"Bist du traurig, weil du mitspielen willst?" So kann ich sagen, was mir fehlt oder zu viel ist... ohne Vorwürfe und ohne jemanden unter Druck zu setzen. Und wenn wir gut darin werden, zu verstehen und auszusprechen, was andere grade brauchen - kann das im Konflikt die Lage krass entspannen!

### 3. Teil ( 24. März): **Das Bedürfnis nach Selbstbestimmung**

"Ich muß, ich soll, ich darf nicht..." Frust vorprogrammiert, nicht wahr?

Wie mache ich aus "ich muss": "ich will" oder "ich will nicht"?

Kann ich mein Kind dazu bewegen, mir freiwillig und gern zu helfen? :)

### 4. Teil ( 28. April): **Ich bin für mich da**

In diesem Teil geht's noch mal um Erste Hilfe für uns selbst.

Damit wir in kritischen Situationen besser "da" sein können.

Inhalte und Zeiten können wir in Abstimmung ändern.

Fragen und bitte anmelden bei:

per Sms oder Anruf:

E-Mail:

Meine website:

Prisha Paufler (Kurs-Leitung)

0157-35253052

kontakt@patpaufler.org

www.patpaufler.org

oder bei Bernd Weißenburg, 0174-7170412 (gerne auch per WhatsApp) oder perlezwerge@jnwb.de

*Wir freuen uns auf euch!*