

Thementag Gewaltfreie Kommunikation

Sonntag, 19.04.2026, 09:00 Uhr - Bessunger Knabenschule

Thementag Gewaltfreie Kommunikation:

Vom Frieden im inneren zum Frieden im Außen

Am Sonntag, den 19. April 2026, lädt das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Darmstadt-Südhessen e.V. zu einem inspirierenden Thementag Gewaltfreie

Kommunikation nach Marshall Rosenberg in die Bessunger Knabenschule ein.

Der Tag bietet eine Vielzahl an Workshops, die praxisnah zeigen, wie wertschätzende

Kommunikation, Empathie und bedürfnisorientierter Austausch den Alltag bereichern

können. Während der jeweils 90 Minütigen Sessions lernen wir Methoden, um Konflikte

friedlich zu lösen, innere Klarheit zu gewinnen und Beziehungen auf Augenhöhe zu

gestalten.

Gewaltfreie Konfliktlösung: Strategien, um Spannungen konstruktiv und respektvoll zu klären

Empathisches Zuhören: Verbindung schaffen durch echtes Verstehen

Innere Ressourcen stärken: Zugang zu Resilienz, Selbstvertrauen und innerer Fülle

Stressregulation & Nervensystem beruhigen: Wege zu mehr Gelassenheit im Alltag

Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK): Haltung, Prinzipien und praktische Anwendung

Arbeit mit inneren Anteilen: Selbstkontakt vertiefen und innere Harmonie fördern

Gefühle verstehen & ausdrücken: Emotionale Klarheit und authentische Kommunikation

Innerer Frieden & Achtsamkeit: Mitgefühl kultivieren - für sich selbst und andere

Dankbarkeit als Kraftquelle: Positive Ausrichtung für mehr Lebensfreude

Selbstfürsorge unter Stress: Handlungsfähig bleiben in herausfordernden Situationen

Praxisübungen GFK: Erlerntes direkt ausprobieren und vertiefen

Ob Einsteiger*in oder erfahren in der Gewaltfreien Kommunikation - dieser Tag lädt ein zu Begegnung, Inspiration und persönlichem Wachstum.

Der Verein organisiert diese Workshop-Tage zweimal jährlich, um die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu verbreiten und Menschen auf ihrem Weg zu mehr Frieden, Verständnis und Lebendigkeit zu begleiten. Unser solidarisches Preissystem soll es Menschen ermöglichen, freiwillig zu entscheiden, welchen Betrag sie beitragen möchten und können. Mit den Einnahmen können wir als Verein weitere Projekte vor Ort und in Kenia finanzieren (Link zu

<https://www.gewaltfrei-darmstadt.org/angebote-des-vereins/projekte-initiativen/>). Das ist nur möglich, weil wir den Tag komplett ehrenamtlich organisieren, sowohl wir Organisiator:innen, als auch die Workshopgebenden.

<http://https://www.gewaltfrei-darmstadt.org/angebote-des-vereins/veranstaltungen/gfk-tag/>

Veranstalter: Netzwerk Gewaltfreie Kommunika

<https://www.partyamt.com/>

Stand: 05.04.2026 21:53 Uhr