

# familienforum »an rhein und sieg«

Thema 2023/24

*authentisch, klar und wertschätzend  
kommunizieren*

*in der Partnerschaft,  
in der Familie,  
im Lebensalltag ...*



Foto: Evgeny Atamanenko/shutterstock.com



familienforum  
»an rhein und sieg«

**Weitere Informationen**  
Johannes Rehner  
Telefon 0160 97730664



KATHOLISCHES  
BILDUNGSWERK  
Bonn



## familienforum »an rhein und sieg«

Die Initiative möchte theoretisch und praktisch thematisieren, was Eltern und Kinder in ihrem Familienalltag betrifft. Eingeladen sind Eltern zu zweit oder einzeln, die ihr Tun reflektieren, Impulse einholen und konkrete Schritte gehen möchten.

Die monatlichen Abendveranstaltungen wollen ermutigen, die eigenen Ressourcen zu sehen und sich auf einen Prozess einzulassen.

*Du kannst Dich jederzeit entscheiden,  
wie Du die Worte Deines Gegenübers aufnimmst,  
die Macht liegt bei Dir.*

Marshall B. Rosenberg

Die diesjährige Veranstaltungsreihe möchte Wege eröffnen, um in der Partnerschaft, in der Familie, im Lebensalltag authentischer, klarer und wertschätzender kommunizieren zu können. Immer wieder erfahren wir in unserem Alltag, dass wir Handlungen der Anderen nicht nachvollziehen können, dass wir uns von Missverständnissen leiten lassen, dass wechselseitige Vorwürfe und Kritik unsere Gespräche bestimmen.

Die Methode und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg möchte helfen, sich authentisch zu verhalten, wertschätzende Beziehungen aufzubauen, Streit in konstruktive Gespräche umzuwandeln, sich kraftvoll für die eigenen Anliegen einzusetzen und gleichzeitig Lösungen zu finden, mit denen alle Beteiligten gut leben können.

In Übungen sammeln wir Erfahrungen mit den wichtigsten Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation. Wir nehmen unser eigenes Kommunikationsverhalten sowie unsere Denk- und Verhaltensmuster bewusst wahr. Wir erhalten Werkzeuge, um uns selbst zu reflektieren, alte Muster zu verändern und authentisch zu kommunizieren. Wir lernen, aus Vorwürfen und Kritik unseres Gegenübers die Anliegen und Bedürfnisse herauszuhören, und können so die Beziehungen in unserer Partnerschaft, in unserer Familie, in unserem Lebensalltag wertschätzend gestalten.

Die **Referentin Tanja Bunzel** ist zertifizierte Trainerin (CNVC) für Gewaltfreie Kommunikation und Grundschullehrerin. Ihre Erfahrungen als verheiratete Mutter von zwei Söhnen lässt sie in die Gestaltung ihrer Seminare einfließen. Dabei sind ihr von Respekt und Wertschätzung geprägte Beziehungen ein besonderes Anliegen.

**20.09. | 25.10. | 15.11. | 13.12.2023 und  
17.01. | 21.02. | 13.03. | 24.04. | 22.05. | 19.06.2024  
jeweils 19.30 – 22.00 Uhr**

**Ort: Haus der Begegnung  
Adelheidsstraße 19 | 53225 Bonn-Vilich**

Teilnahmegebühr: 165,00 € pro Person  
(Ermäßigung auf Anfrage)  
Anmeldung bis zum 13.09.2023: schriftlich unter  
info@bildungswerk-bonn.de oder online unter  
Kursgröße: 6 bis 16 Teilnehmer/innen

