

# Wege zu einem Familienalltag ohne Schimpfen und Nörgeln

## Ein Abendkurs in drei Teilen

Kursnummer	26Z131941
Beginn	Montag, 01.06.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Dauer	3 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 414, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Hildegard Pfister
Kursentgelt	56,00 €

Erziehung braucht vor allem eines – die gute Beziehung zum Kind. Drohen, Schimpfen und Belohnungen helfen auf Dauer nicht weiter. Der Alltag wird anstrengend, die Kinder leisten Widerstand und die Freude am Zusammensein schwindet.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg gibt Eltern ein mächtiges Werkzeug an die Hand, um tiefe Verbindungen mit Kindern und Jugendlichen aufzubauen. In dieser Verbindung lassen sich leichter Lösungen in Konfliktsituationen finden, die Kooperationsbereitschaft der Kinder und das gegenseitige Verständnis können wachsen und Leichtigkeit und Freude gewinnen die Oberhand. In diesem kleinen Elternkurs werden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und auf den Erziehungsalltag mit Kindern übertragen. Neben der Theorievermittlung wird es viele praktische Übungen, kommunikative Spiele und Kleingruppenaustausch geben und Sie sind eingeladen, Situationen aus Ihrem Alltag einzubringen.

Auch Menschen, die beruflich in Kontakt mit Kindern stehen, Großeltern und andere Verwandte sind herzlich eingeladen teilzunehmen. Die Beschäftigung mit den Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation erfordert die Bereitschaft zur Selbstreflexion.

Inhalte:

1. Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation, Verständnis der grundlegenden menschlichen Bedürfnisse und Gefühle
2. Empathisches Zuhören und authentischer Selbstausdruck als Grundlagen einer gelungenen Kommunikation
3. Übungen in der Anwendung der vier Schritte im Alltag, u.a. erfolgreiches Bitten und kraftvolles Einsetzen für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.06.2026	19:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 415
08.06.2026	19:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 315
15.06.2026	19:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 406

[zur Kursdetail-Seite](#)