

# Gewaltfreie Kommunikation - Eine Einführung

## Wochenendseminar

Kursnummer	26Z184694
Beginn	Samstag, 28.03.2026, 10:00 - 17:30 Uhr
Dauer	2 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 415
Dozent	Lena Wacker
Kursentgelt	130,00 €

Wie kann ich authentisch und wertschätzend kommunizieren, um eine tragfähige Beziehung zu meinen Mitmenschen aufzubauen? Kann ich wohlwollend mit mir selbst umgehen und herausfinden, was ich fühle und was ich brauche? Wie kann ich mit Konflikten umgehen? In der Auseinandersetzung mit der Gewaltfreien Kommunikation lernen Sie Beobachtungen von Bewertungen und Gefühlen von Interpretationen zu trennen. Sie entwickeln eine innere Haltung, die dazu beiträgt, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse genau ernst zu nehmen, wie die des Gegenübers. Sie üben, sich klar und aufrichtig auszudrücken, ohne zu verletzen oder zu kritisieren. Sie lernen, zu hören, worum es dem Anderen wirklich geht.

**Lena Wacker** ist Pädagogin und arbeitet seit über 15 Jahren als Bildungsreferentin mit unterschiedlichen Zielgruppen zu Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Diversität, Geschlechtergerechtigkeit, Demokratiebildung, Nachhaltigkeit. Die Gewaltfreie Kommunikation beschäftigt und begeistert sie seit 2020 und sie möchte dazu beitragen, dass mehr Menschen ihre Prinzipien kennenlernen und gelingende Beziehungen zu sich selbst und anderen zu leben. Ihr ist es wichtig, Inhalte lebendig zu vermitteln und Gruppenprozesse einfühlsam zu begleiten, und dadurch Menschen in ihrem Wachstum zu unterstützen.

### Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.03.2026	10:00 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
29.03.2026	10:00 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Gewaltfreie Kommunikation - Eine Einführung

## Wochenendseminar

Kursnummer	26Z184694
Beginn	Samstag, 28.03.2026, 10:00 - 17:30 Uhr
Dauer	2 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 415
Dozent	Lena Wacker
Kursentgelt	130,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)