



## **Rückmeldungen zu dem Online- Kurs**

### **„Wie spreche ich Dinge an – Gewaltfreier leben“**

**Wie kannst Du klarer und deutlicher Dein Leben in die Hand nehmen?**

Ja, ich konnte wirklich viel mitnehmen - v.a. gefällt mir, dass du das Wesentliche der GfK immer wieder hervorgehoben hast: dass die Absicht in der GfK immer die Verbindung ist - zunächst mit uns selbst und schließlich auch mit unserem Gegenüber.

Andrea, Fachberaterin

Meine Teilnahme an Barbaras Online-Kurs „Sag es gewaltfrei!“ war für mich in jeder Hinsicht gewinnbringend!

Barbara hat unsere Übungsgruppe sehr einfühlsam angeleitet und dank der vielen Übungen, die sie sehr passend zu den jeweiligen Themenschwerpunkten zusammengestellt hat und die wir mit wechselnden Partnerinnen durchgeführt haben, entstand auch schnell eine offene und sehr vertraute Atmosphäre in unserer Übungsgruppe.

Der Kurs hat den Fokus auf die Selbsterkundung und -erfahrung gelegt, so dass auch Teilnehmende, die sich schon länger mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigen, wertvolle Impulse für ihre persönliche Entwicklung mitnehmen können.

Ich konnte viele wertvolle Anregungen mitnehmen, die ich sehr gut im Alltag umsetzen kann und die mir helfen, auch weiterhin präsenter und selbstmitfühlender zu werden.

Ich kann den Kurs allen empfehlen, die persönliches Wachstum suchen, die offen sind für den Austausch mit anderen Übenden und die offen für eine ehrliche Selbstreflexion sind.

Vielen Dank Barbara für diese wunderbare Erfahrung!

Ich bin Lehrerin, Schulmediatorin und Beratungslehrkraft am SIBUZ-Spandau.