

## **Selbstfürsorge und Selbstverantwortung lernen mit Gewaltfreier Kommunikation:**

- Was hindert uns daran, zu uns und unseren Bedürfnissen zu stehen
- Was hält uns davon ab, "Nein" zu sagen, wenn wir um etwas gebeten werden, was wir nicht tun wollen?
- Warum ist es oft so schwer, eine direkte Bitte zu stellen, wenn wir etwas brauchen?

*So wie ich selbst mit mir umgehe, tun es andere auch!*

Als ich die Gewaltfreie Kommunikation (kurz GFK) kennenlernte, war ich überrascht zu erleben, dass es hier nicht ums Nett-Sein geht, sondern vielmehr darum, gut für mich zu sorgen, authentisch und ehrlich zu sein und für meine Bedürfnisse einzustehen.

Die GFK hat mir neue Wege gezeigt, mich abzugrenzen, Nein zu sagen, dafür zu sorgen, dass ich gehört werde oder um etwas Konkretes zu bitten - ohne dabei die zwischenmenschliche Beziehung aus den Augen zu verlieren.

Inken Gritto gibt GFK- Einführungsseminare, Workshops zur Selbstfürsorge und Einzelcoaching:

[www.gfk-coaching-hamburg.de](http://www.gfk-coaching-hamburg.de)



*“Willst du Recht haben oder glücklich sein?”*  
(Marshall B. Rosenberg)

Zeichnung: Jens Rasmus

---