

B2608550 Von Streit zu Verbindung – Mediation, Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation

Beginn	Donnerstag, 12.11.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	8,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Rosaria Lutze
Kursort	, Schloßmacherstr. 4-5, 42477 Radevormwald

Konflikte sind ein natürlicher Bestandteil menschlicher Beziehungen.

Entscheidend ist dabei nicht, ob Konflikte entstehen, sondern wie wir mit ihnen umgehen. Mediation bietet einen geschützten Rahmen, in dem unterschiedliche Sichtweisen gehört, Bedürfnisse sichtbar gemacht und neue Lösungen entwickelt werden können.

Der interaktive Vortrag verbindet die Grundlagen der Mediation mit Aspekten von Achtsamkeit, Entspannung und bewusster Kommunikation. Dabei wird betrachtet, wie innere Haltung und persönliche Wahrnehmung unsere Konfliktfähigkeit beeinflussen.

Themenschwerpunkte

1. Konflikte verstehen – was passiert bei Streit?

Entstehung von Konflikten und Eskalationsmustern

Unterschied zwischen Sachkonflikt, Beziehungskonflikt und Bedürfnis-Konflikt

Warum wir im Streit oft nicht mehr zuhören, sondern reagieren

2. Mediation als Raum für Verständigung

Grundprinzipien der Mediation

Neutralität und Allparteilichkeit

Vom Gegeneinander zum gemeinsamen Lösungsraum

3. Ego-Modus und bewusstes Ich-Handeln

Unterschied zwischen „Ich muss mich durchsetzen“ und „Ich übernehme Verantwortung“

Abgrenzung ohne Angriff

Eigene Bedürfnisse erkennen und respektvoll vertreten

4. Achtsamkeit und Entspannung im Konflikt

Wahrnehmen statt sofort bewerten

Umgang mit Stressreaktionen

Innere Ruhe als Grundlage für gute Kommunikation

5. Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Beobachtung statt Bewertung

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Bedürfnisse erkennen

Bitten formulieren statt Forderungen stellen

Nutzen für Teilnehmende

Die Teilnehmenden erhalten Impulse, Konflikte bewusster wahrzunehmen, eigene Reaktionsmuster zu erkennen und durch achtsame Kommunikation mehr Klarheit, Respekt und Verbindung im Umgang miteinander zu schaffen.

Bitte beachten Sie: Dieser Vortrag kann keine individuelle Beratung oder Therapie ersetzen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, Schloßmacherplatz