



Ideen | Neue Aspekte | Psychologie

Martina Lehofer-Muhr

Themenschwerpunkte

- GEWALTFREIE KOMMUNIKATION
nach Marshall B. Rosenberg
- Persönlichkeitsentwicklung
- Teamtrainings
- Wertschätzungskultur

Mein Angebot

- Seminare
- Trainings
- Impulsworkshops
- Teamklausuren
- Supervision
- Giraffentraum® ein Projekt zur
Einführung der Gewaltfreien Kom-
munikation in Kindergärten





2000–2003	Ausbildung zur Dipl. Behindertenpädagogin
2004–2012	Mitarbeiterin bei Mosaik GmbH, Graz
2006–2011	div. Führungskräfte trainings, Projektmanagement, Deeskalationmanagement
2012–2022	Team- und Gruppenleitung bei Mosaik GmbH, Graz
2017–2019	Stellvertretende Einrichtungsleiterin bei Mosaik GmbH, Graz
2015–2019	Ausbildung zur Kommunikationstrainerin
2016–2017	Lehrgang Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen
2017–2018	Lehrgang Gewaltfreie Kommunikation & Gruppen leiten

seit 2017	Mitglied im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation
seit 2018	als Kommunikationstrainerin tätig
2019–2020	Kompaktlehrgang Trauma
2021	Ausbildung zur Multiplikatorin für das Projekt Giraffentraum®
seit 2022	selbstständig als Kommunikationstrainerin www.wertschaetzende-kommunikation.at
seit 2022	Supervision, Coaching & Organisationsentwicklung i.A.
seit 2023	international zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation durch das Center for Nonviolent Communication

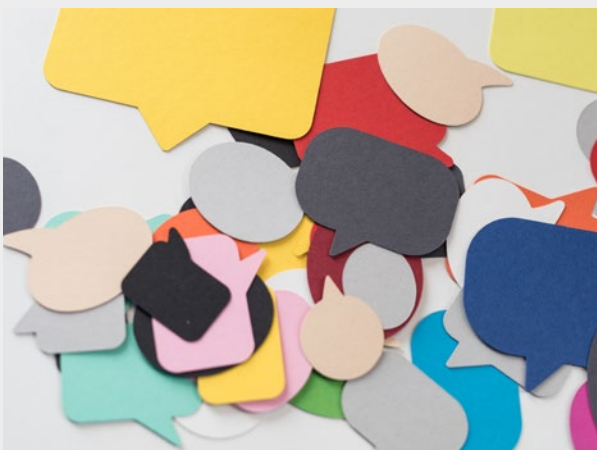


Gewaltfreie Kommunikation – Grundlagenseminar

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet Möglichkeiten, aus immer wiederkehrenden „Kommunikationsfallen“ hinauszufinden und Beziehungen auf respektvolle und empathische Weise zu gestalten. Ziel ist eine Kommunikation auf Augenhöhe. Verständnis statt Verurteilung bietet die Grundlage für Gespräche, um Konflikte als „Win-win-Situationen zu lösen und eine Kultur der Wertschätzung zu etablieren. Das 4 -Schritte Modell (Beobachtung-Gefühl-Bedürfnis-Bitte) ist dabei Hilfsmittel für ein Sprechen aus der eigenen Werthaltung.

Schwerpunkte:

- Menschenbild und Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Sprach-Fallen entschlüsseln: Was blockiert die Kommunikation?
- „Handwerkszeug“ für eine klare und wertschätzende Kommunikation
- Roter Faden für ein Gespräch auf Augenhöhe
- Kennenlernen und üben des 4 Schritte Modells
- Erste (Selbst) Hilfe in Kommunikationsnotfällen



Erkenntnisperlen:

- Sie lernen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erproben diese
- Sie reflektieren Ihre Bewertungsprozesse und das eigenen Kommunikationsverhalten
- Wissen, wie Sie sich klar und deutlich ausdrücken ohne andere zu beschuldigen oder zu verletzen

Gewaltfreie Kommunikation -Vertiefungsseminar

Sie haben die Gewaltfreie Kommunikation bereits kennengelernt und möchten jetzt Sicherheit in der praktischen Anwendung erlangen?

Anhand von Beispielen aus dem Alltag erfahren Sie, wie Sie sich authentisch, kraftvoll und klar ausdrücken und gleichzeitig Ihrem Gegenüber wertschätzend und empathisch begegnen können. Entdecken sie dabei unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten und gewinnen Sie Konfliktleichtigkeit.

Schwerpunkte:

- Vertiefung des 4 Schritte Modells
- Mit Kritik, Vorwurf und Schuldzuweisung umgehen
- Empathie als Schlüssel
- Dialog – ehrlich und empathisch
- Wertschätzung ausdrücken



Erkenntnisperlen:

- Sie vertiefen Methode und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation
- Sie erkennen Bedürfnisse hinter Vorwürfen und Schuldzuweisungen und verstehen die Handlungsmotivation
- Sie erweitern Ihre Reaktionsmöglichkeiten und gewinnen Konfliktleichtigkeit

Wer nicht hören will – braucht EINFÜHLUNG

Gewaltfreie Kommunikation in der Begleitung von Kindern

Gleichwürdigkeit und ein Miteinander in Augenhöhe im Zusammensein mit Kindern – ist das möglich?

Ja! Gewaltfreie Kommunikation unterstützt eine wertschätzende Beziehungsgestaltung. Sie zeigt einen Weg herausfordernde Situationen und Konflikte konstruktiv, klar und respektvoll zu begleiten. Empathie ist dabei der Schlüssel zum Aufbau von Beziehungen. Aufrichtigkeit der kongruenteste Weg, Kindern Orientierung und soziales Feedback zu geben.

Schwerpunkte:

- Entwicklungsbegleiter*in sein auf Basis der eigenen Werte und Bedürfnisse
- Gefühle verstehen – Bedürfnisse erkennen
- Starke Gefühle begleiten
- In Verbindung bleiben trotz Wut, Streit und Konflikt
- Empathie
- Erste (Selbst-)Hilfe in stressigen Situationen



Erkenntnisperlen:

- Sie lernen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennen und üben diese
- Sie können Bedürfnisse hinter Wut, Ärger, „Nein`s“... erkennen - Handlungsmotivation verstehen
- Sie lernen Möglichkeiten zur Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenz bei Kindern mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation kennen

Ein Projekt zur Einführung der Gewaltfreien Kommunikation in Kindergärten

„Wir haben eine Baby-Giraffe in der Gruppe“

Der Giraffentraum® ist ein ganzheitliches Konzept, welches Kinder, Eltern und das Kindergarten-Team mit einbezieht. Das Kindergarten-Team lernt in einem Grundlagenseminar die Gewaltfreie Kommunikation und den Giraffentraum® kennen. Danach erfolgt die Umsetzung mit den Kindern. Diese kann das Kindergarten-Team ganz eigenständig durchführen.

Während der Einführungs- und Umsetzungsphase stehe ich begleitend und unterstützend zur Seite.

Die Kinder lernen und üben gemeinsam mit einer Baby-Giraffe die „Giraffensprache“ (Gewaltfreie Kommunikation). Spielerisch entwickeln sie die Fertigkeiten und Kompetenzen für ein wertschätzendes Miteinander. Sie lernen sich aufrichtig auszudrücken, indem sie genau beschreiben, was sie gesehen haben. Sie lernen über ihre Gefühle und Bedürfnisse zu reden und schließlich konkrete Bitten zu äußern.



Die Kinder werden unterstützt:

- Basiskompetenzen wie Empathie, Perspektivenübernahme zu entwickeln
- Konfliktkompetenz anstatt Konfliktvermeidungsverhalten zu erwerben
- Resilienz und Selbst-Bewusstsein zu entwickeln

Maßgeschneidert

für Ihr Team, Ihr Unternehmen

WERTSCHÄTZUNG ist WERTSCHÖPFUNG

Gegenseitiges Vertrauen, Konfliktkultur, Verantwortung und Wertschätzung sind zentrale Säulen für gelingende Zusammenarbeit und Arbeitszufriedenheit.

Mein Blick ist immer gleichwertig auf die Bedürfnisse der Teammitglieder und die Erreichung der Unternehmensziele ausgerichtet. Vor dem Hintergrund der gewaltfreien Kommunikation und meiner langjährigen Erfahrung als Teamleiterin verfüge ich über einen breiten Methoden-, Erfahrungs- und Haltungsschatz.

Gerne stelle ich ein Seminarangebot nach Ihren Wünschen und maßgeschneidert für Ihr Unternehmen zusammen.

Für eine Kultur der Wertschätzung und des Miteinanders!





1. Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation, Marshall B. Rosenberg ISBN 978-3-451-05447-1

Bei Auseinandersetzungen und Gewalt geht es immer auch um den Wunsch nach Wertschätzung und Respekt. „Im Herzen des Feindes“ liegt der Kern des Problems - und die Lösung. Empathie ist der Weg. Im persönlichen Gespräch mit Gabriele Seils zeigt der international bekannte Psychologe: Gewaltfreie Kommunikation ist möglich. Eine faszinierende Alternative.



2. Empathie als Schlüssel, Geiger und Baumgartner (Hrsg.) ISBN-13: 978-3621281546

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in psychologischen Berufen. Anwendung in Psychotherapie, Beratung und im sozialen Bereich. Die Autoren vermitteln nützliche Informationen zum jeweiligen Berufsfeld, gehen auf die konkrete Anwendung der GFK in diesem Bereich ein und heben besondere Vorteile und Potenziale der GFK für das entsprechende Setting hervor. Praktische Fallbeispiele veranschaulichen außerdem die Durchführung.
ISBN 9783593514710 Preisklasse: 15€-23€



3. Praktische Selbst-Empathie, Gerlinde R. Fritsch

ISBN 978-3-87387-695-8 Wie können Menschen Beziehungen miteinander aufnehmen, die alle Beteiligten tief gehend bereichern? Was befähigt sie, vertrauensvoll und vorwurfsfrei miteinander umzugehen? Der Schlüssel hierzu ist Selbst-Empathie, um für sich selbst genauso wie für andere Mitgefühl zu entwickeln. Die Autorin, aus langjähriger psychotherapeutischer Praxis kommend, unterstützt die Leser und Leserinnen darin, offen zu werden für alle Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks. Sie bietet praktische Hilfen an, um die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu erkennen und liebevoll zu versorgen, selbst wenn das innere Erleben noch so turbulent ist.
Preisklasse: ca.25€



4. Ich will verstehen, was du wirklich brauchst, Frank und Gundi Gaschler ISBN 978-3-466-31136-1

Eine harmonische Beziehung mit Gewaltfreier Kommunikation. Im ersten Teil dieses Buches finden Eltern, Pädagog*innen und Betreuer*innen konkrete Ideen für eine wertschätzende und Orientierung gebenden Umgang mit Kindern. Mit vielen praktischen Beispielen, ausführlichen Materialien und Übungen. Im zweiten Teil wird der Giraffentraum® - Ein Projekt zur Einführung der Gewaltfreien Kommunikation vorgestellt.



5. Achtsame Kommunikation mit Kindern, Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson ISBN 978-3-86781-168-2

Zwölf revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. In diesem richtungsweisenden praktischen Buch enträtseln der Neuropsychologe Daniel Siegel und die Erziehungsexpertin Tina Payne Bryson die emotionalen Zusammenbrüche und ausweglosen Situationen im Leben mit Kindern. Für jeden verständlich, erklären sie die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Prägung und Entwicklung des kindlichen Gehirns. Durch die Anwendung dieser Erkenntnisse auf das tägliche Leben mit Kindern können Sie ...

Auszug meiner Referenzen



Mosaik GmbH



alpha nova



Lebenshilfe Soziale Dienste GmbH



Pädagogische Hochschule Steiermark



Gesunder Kindergarten Steiermark



KAGes Steiermärkische Krankenanstaltengesellschaft



Geriatrische Gesundheitszentren der Stadt Graz



Zotter Schokolade GmbH



Siemens Mobility Austria GmbH



Städtische Tagesbetreuung Graz GmbH

Martina Lehofer-Muhr 

+43 660 14 61 511

hallo@wertschaetzende-kommunikation.at

www.wertschaetzende-kommunikation.at

Preise



- Seminare ganztags ab 1000,-
- Seminare halbtags ab 500,-
- Impulsworkshop ab 300,-
- und nach persönlicher Vereinbarung

