

● Wohlwollende Kommunikation

Du wünschst Dir nährende und ausgewogene Gespräche mit anderen Menschen? Du wünschst Dir Tiefe und Wahrhaftigkeit im Miteinander? Du bist bereit Dir selbst und Anderen achtsam zu begegnen und Dein Herz für Dich und Deine Mitmenschen zu öffnen? Dann ist die wohlwollende Kommunikation genau richtig.

Mit einer wohlwollenden inneren Haltung, einem unterstützenden Rahmen und ein paar wenigen und klaren Grundelementen kann sich das Vertrauen für tiefere und offenere Begegnungen entwickeln.

Wir gestalten einen Raum, in dem wir einander wieder hören und verstehen können, einen Raum, in dem verschiedene Meinungen nebeneinander stehen können und wir neugierig sind, wie andere Menschen die Welt sehen - ein Raum, in dem tiefe Begegnungen stattfinden können. Es geht also um viel mehr als um Kommunikation – es geht um die Haltung und das Bewusstsein in uns.

Im Kurs bekommst Du alles, was Du an Theorie brauchst, machst praktische Erfahrungen und bekommst Tipps, so dass Du direkt in Deinen Kreisen weitermachen kannst.

Kursnummer: 252-33028

Dozent*in: Ines Fritsche
Ort: VHS, Haagestraße 4,
Lüneburg

Termine: Sa, 06.09.25, 14:00-18:00
Gebühr: 31,90 €

● Probleme in privaten Beziehungen klären

Kennst Du das auch, dass Du immer wieder an ähnlichen Punkten im Miteinander stehst – es werden die sogenannten Roten Knöpfe gedrückt und Du fühlst eine Emotion (Ärger, Wut, Traurigkeit usw.), die Dich einengt und Dich immer wieder ähnlich Handeln lässt (Streit, Rückzug, Vorwürfe, Gedankenschleifen usw.).

Suchst Du nach neuen Wegen?

Dieses Mal starten wir bei einem Beziehungskonflikt bzw. einem Beziehungswunsch und nehmen in einem

inneren Dialog die eigenen Gefühle ehrlich an und werden uns bewusst, worum es wahrhaft für uns geht. Im Zweiten Teil üben wir Missverständnisse, Konflikte und Wünsche in den Dialog zu bringen, so dass sie berühren und verstanden werden können.

Dies ist keine therapeutische Gruppe. Wir werden den Prozess einer Klärung theoretisch und auch praktisch mit dem nötigen ‚Tools‘ durch spielen. Wenn Du Deinen Konflikt mit einbringst, ist es in diesem Kurs wichtig, dass Du einen gewissen Abstand zu Deinem Konflikt schaffen und ihn Dir aus der Meta-Ebene anschauen kannst.

Kursnummer: 252-33029

Dozent*in: Ines Fritsche
Ort: VHS, Haagestraße 4,
Lüneburg

Termine: Sa, 11.10.25, 14:00-18:00
Gebühr: 31,90 €

● Miteinander kreative Lösungen finden

Kennst Du das auch, dass im Alltag statt kreativer Lösungen der Raum immer enger wird und dass alltägliche Absprachen im großen Streit enden.

Du wünschst Dir Hilfe im Haushalt, Absprachen im Umgang mit den Kindern, hast einen ganz bestimmten Freizeitwunsch, willst einfach gemeinsame Entscheidungen treffen ... die Themen sind vielfältig. Bringe Deine konkreten Themen mit und lerne, wie aus einem Willenskampf mit hitzigen Emotionen ein kreativer und konstruktiver Verhandlungsprozess wird, bei dem die Beziehungen gestärkt werden und gemeinsame Lösungen entstehen, zu denen alle ‚Ja‘ sagen können.

Kursnummer: 252-33030

Dozent*in: Ines Fritsche
Ort: VHS, Haagestraße 4,
Lüneburg

Termine: Sa, 08.11.25, 14:00-18:00
Gebühr: 31,90 €
