

BEITRÄGE

390 € für die Unterbringung im Doppelzimmer

440 € für die Unterbringung im Einzelzimmer

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – natürlich auch vegetarisch/vegan – und Unterbringung im Doppel- bzw. Einzelzimmer mit Dusche/WC.

Die **Stornofristen** entnehmen Sie bitte unseren AGB auf der Homepage des GSI:
<https://gsi-bevensen.de/agb/>

Der **Bildungsurlaub** ist für alle Seminare unter Vorbehalt möglich. Bitte fragen Sie frühzeitig nach!

ANMELDUNG

Bitte schriftlich, per E-Mail oder über unsere Internetseite mit Name(n), Adresse, Tel./ E-Mail & Zimmerwunsch (DZ/EZ)

Für dieses Seminar ist die vorherige Teilnahme an einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Voraussetzung.



SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Qualitätszertifiziert nach LQW
(Lernerorientierte Qualität in der
Weiterbildung | Mitglied im
Niedersächsischen Landesverband der
Heimvolkshochschulen e.V.



WUT TUT GUT

Ein neuer Blick auf Wut und Ärger aus
Sicht der **Gewaltfreien Kommunikation**
06.05.-08.05.2026



WUT TUT GUT EIN NEUER BLICK AUF WUT UND ÄRGER AUS SICHT DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

EIN VERTIEFUNGSEMINAR ZUR
GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

Wir spüren sie im Bauch, im Hals, im Kiefer, in der Anspannung der Arme und an anderen Stellen im Körper ... unsere Wut.

Sie kommt wuchtig und scheint wie ein programmierter Selbstläufer zu sein. Was steckt eigentlich hinter dieser großen Menge an Energie, die uns doch nach vorne bringen soll, um für positive Veränderung zu sorgen?

Kurz: Wut und Ärger sind der alarmierende Ausdruck für Bedürfnisse von uns, die im Moment besonders stark "in Not" sind.

In dem Seminar wollen wir gemeinsam unsere verschiedenen Strategien im Umgang mit Ärger beleuchten, um dann die Alternativen, die die Gewaltfreie Kommunikation bietet, zu erproben.

Wie komme ich in Verbindung mit meinen hinter der Wut versteckten unerfüllten Bedürfnissen? Und was passiert dann eigentlich mit meinem Ärger, wenn ich meine Bedürfnisse ergründet habe?

Das wollen wir gemeinsam mit verschiedenen Übungen anhand eigener Beispiele erforschen und ausprobieren.



ZIELGRUPPE DES SEMINARS

Alle, die ihre Kommunikation im privaten wie beruflichen Kontext bewusster und konstruktiver gestalten möchten. Für dieses Seminar ist die vorherige Teilnahme an einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation die Voraussetzung.

Für dieses Seminar ist die vorherige Teilnahme an einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Voraussetzung.

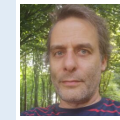
SEMINARBEGINN

am 06.05.2026 um 11.00 Uhr

SEMINARENDE

am 08.05.2026 um 15.00 Uhr

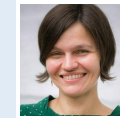
DOZENT:



Marcus Strittmatter

Marcus Strittmatter ist seit 2011 als freiberuflicher Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (zertifiziert nach CNVC), Mediator und Coach tätig. Der Hauptantrieb für seine Arbeit ist die Sinnhaftigkeit, die er in seinem Tun sieht, kombiniert mit der Freude, die er dabei hat. Er liebt das Begleiten von Aha-Erlebnissen und trägt gerne zum gegenseitigen Lernen, der persönlichen Entwicklung und dem Austausch bei.

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:



Iwona Domachowska

Bildungsreferentin | Studium angewandte Linguistik, M.A., Friedens- und Sicherheitspolitik, M.P.S. Zertifizierte Gruppenleiterin interkulturelle Bildung, zertifizierte Trainerin des Demokratie-Lernprogramms „Betzavta-Miteinander“. Schwerpunkte der politischen Bildung: Diversity, Demokratiebildung und Rassismuskritik.

Tel.: +49 (0)5821 955-167 E-Mail:
iwona.domachowska@gsi-bevensen.de