

# Kommunikation ohne Gewalt

Joanna Quehenberger referierte im Gymnasium über ein komplexes Thema.

**NEULENBACH** Die Schülerinnen und Schüler der 5C des BORG machten mit der Trainerin Joanna Quehenberger einen Workshop zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg“. Das sehr komplexe Thema wurde im fünfstündigen Workshop den Jugendlichen näher gebracht. Mit zahlreichen Übungen wurde das Gehörte ausprobiert und am Ende des Workshop-Tages waren die 26 Teilnehmer sensibilisiert für die Kraft der Worte. Sie wurden geschult, wie man empathisch auf emotionale Situationen reagiert und welche Aussagen eher negativ oder nicht hilfreich empfunden wer-



▲ Welche Äußerung kommt wie an? Darum ging es beim Workshop.  
Foto: BORG

den. Außerdem lernten sie das 4-Ohren Modell kennen, welches die unterschiedlichen Arten der Reaktion auf Gesagtes thematisiert. Am Ende des Ta-

ges konnten alle etwas für das schulische, berufliche und private Umfeld mitnehmen und das Gelernte nun aktiv im Alltag anwenden.

Wü7/2022