



Erschienen am 09.11.2023  
184 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0509-8

Lea Sikor, Bärbel Klein

## Auf(ge)wachsen mit Gewaltfreier Kommunikation

### Ein Mutmachbuch für Eltern

Geliebt ins Leben: die nächste GFK-Generation  
Gewaltfreie Kommunikation in der Erziehung, einfühlsam mit Kindern kommunizieren: Etliche Bücher behandeln diese Themen – zunächst einmal in der Theorie.

Wie aber ist es, mit Eltern aufzuwachsen, die GFK-Trainer:innen sind?

Lea Sikor berichtet darüber, wie es war, etwas anders aufzuwachsen als die meisten ihrer Altersgenoss:innen. Was an der GFK-Erziehung ihrer Eltern war hilfreich für ihr späteres Leben? Und was war es eher nicht?

Aus der Perspektive einer GFK-Trainerin reflektiert Bärbel Klein Lea Sikors Geschichten und unterfüttert sie mit GFK-Hintergrundwissen. Das Anliegen beider Autorinnen: Aufzeigen, wofür es sich lohnt, die Gewaltfreie Kommunikation zu lernen und den Grundstein zu legen, unsere Welt und die Welt unserer Kinder noch ein wenig schöner zu machen.

## Autorenprofil

### Lea Sikor

Lea Sikor, geb. 1998, ist mit Gewaltfreier Kommunikation aufgewachsen. Heute lebt sie mit ihrem Mann in der Nähe von Göttingen und studiert Kommunikationspsychologie. Sie möchte zukünftig GFK auch beruflich weiterverfolgen.

### Bärbel Klein

Bärbel Klein, geb. 1960, ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC-zert.) und Coach für Stressbewältigung (ROMPC®). Als Fortbildnerin in Kitas und Teamerin auf GFK-Familienfreizeiten engagiert sie sich für Gewaltfreiheit im Miteinander von Kindern und Erwachsenen.

## Pressestimmen