Erschienen am 06.11.2025
Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0757-3

Stefan Bukacek

Sag es achtsam

Wie Gewaltfreie Kommunikation dein Denken und deine Beziehungen verbessert

Für ein verständnisvolles Miteinander – mit Gewaltfreier Kommunikation

• Kompakte Inhalte und erklärende Schaubilder
• Mit Infokästen zur Wissensvertiefung und Übungen für einen leichten Transfer
• Die praxisnahe Einführung in die GFK, ergänzt um Achtsamkeits- und Resilienzkonzepte

Dieses Audio vermittelt Ihnen die nachhaltige Wirkung bewusster Kommunikation.
Hier lernen Sie, wie Sie klar und authentisch ausdrücken, was in Ihnen vorgeht, und gleichzeitig empathisch wahrnehmen, was Ihr Gegenüber fühlt – mit Fokus auf konstruktiven Austausch.
Gewaltfreie Kommunikation bietet nicht nur wirksame Prinzipien für jede Beziehung – sei es auf der Arbeit, in der Familie oder Partnerschaft –, sondern auch einen Schlüssel zu einer neuen Sichtweise!
Bleiben Sie bei dem, was Ihnen wichtig ist, ohne dass Gespräche zum Machtkampf werden. Diese Kunst des Miteinanders wird Ihnen Schritt für Schritt nähergebracht.
Basierend auf den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation bietet der Autor erprobte Methoden zur bewussten Selbstreflexion und zum tieferen Verständnis zwischenmenschlicher Beziehungen.
Sie lernen, Ihre eigenen Bedürfnisse und Reaktionsmuster besser zu erkennen und diese konstruktiv in Ihre Kommunikation einzubringen. Tauchen Sie ein in eine neue Welt der Verständigung – für ein einvernehmliches Miteinander!

Autorenprofil

Stefan Bukacek

Stefan Bukacek ist Trainer für Gewaltfreie Kommunikation in Düsseldorf und arbeitet zudem als Unternehmensberater für Tech-Unternehmen. In seinen Workshops und Coachings legt er den Schwerpunkt darauf, Körper und Kopf zu verbinden.