

Praxisgemeinschaft



**Dipl.-Sozialpädagogin
Monica Streicher-Pachmann**

Systemische Familientherapeutin (DGSF)
Systemische Supervisorin (DGSF)
Lehrtherapeutin (DGSF)

Telefon 03641 – 44 06 26
mstreicher@beziehungswerkstatt-jena.de



Katarina Milašinović
Systemische Beraterin (DGSF)



Lydia Möde
Systemische Beraterin



Lukas Osburg
Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

Angebote der Praxis

Seit 1998 unterstützt die Beziehungswerkstatt Jena Menschen in ihrer beruflichen und sozialen Entwicklung sowie in der persönlichen Beziehungsgestaltung.

Arbeit mit Einzelnen, Paaren und Familien

- Systemische psychologische Beratung
- Systemische Therapie

Arbeit mit Gruppen

- Wochenendseminare
- Fortlaufende Selbsterfahrungsgruppen

Arbeit im beruflichen Kontext sowie mit Unternehmen und Vereinen

- Coaching für Führungskräfte
- Systemische Organisationsentwicklung
- Systemische Supervision

**Praxisgemeinschaft für systemische
Beratung, Familientherapie, Coaching
und Supervision.**

Beziehungswerkstatt Jena

Adresse: Ludwig-Weimar-Gasse 1, 07743 Jena
Post: Ernst-Bloch-Ring 29, 07743 Jena
Telefon: 03641 – 44 35 64
www.beziehungswerkstatt-jena.de
E-Mail: praxis@beziehungswerkstatt-jena.de



Gewaltfreie Kommunikation

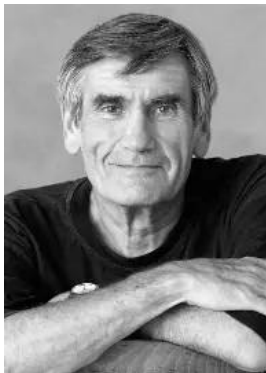
23.10.-25.10.2026



Einführungsseminar

Gewaltfreie Kommunikation

Fehlt Dir manchmal der Respekt in Konfliktgesprächen oder der Mut ein Problem anzusprechen? Entdecke die Kraft der Gewaltfreien Kommunikation (kurz GFK) und lerne Konflikte respektvoll und wertschätzend anzusprechen und zu bewältigen. Weil das Seminar nach dem gehirngerechten Ansatz nach Vera F. Birkenbihl konzipiert ist, erlebst du wie einfach Lernen sein kann – und gewinnst ganz leicht neue Perspektiven für wertschätzende Beziehungen.



Marshall Rosenberg - Gründer der GFK

Daten zum Seminar

Datum	23.10.-25.10.2026 Fr. 16:00 - 20:00 Uhr Sa. 9:00 – 18:00 Uhr So. 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	Ludwig-Weimar-Gasse 1, 07743 Jena
Leitung	Lukas Osburg
Teilnahme- gebühr	249 € (Frühbucher bis 03.07.26: 195€)
Anmelde- schluss	10. Oktober 2026

Inhalt des Seminars

-die 3 Säulen der GFK:

- Selbstempathie
- Empathie
- authentischer Selbstausdruck

-die 4 Schritte der GFK:

- Beobachtung (ohne Bewertung)
- Gefühl (ohne Pseudo-Gefühl)
- Bedürfnis (ohne Strategie)
- Bitte (ohne Forderung)

-3 Arten von Bitten

-GFK-Kumpel ALI - hilft Dir in jedem (!) Konflikt

-eigene Bedürfnisse in Konflikten klar ausdrücken und gleichzeitig empathisch der anderen Person zuhören

-und vieles mehr u.a. Lachyoga-Übungen, Motivkompass und Rollenspiele