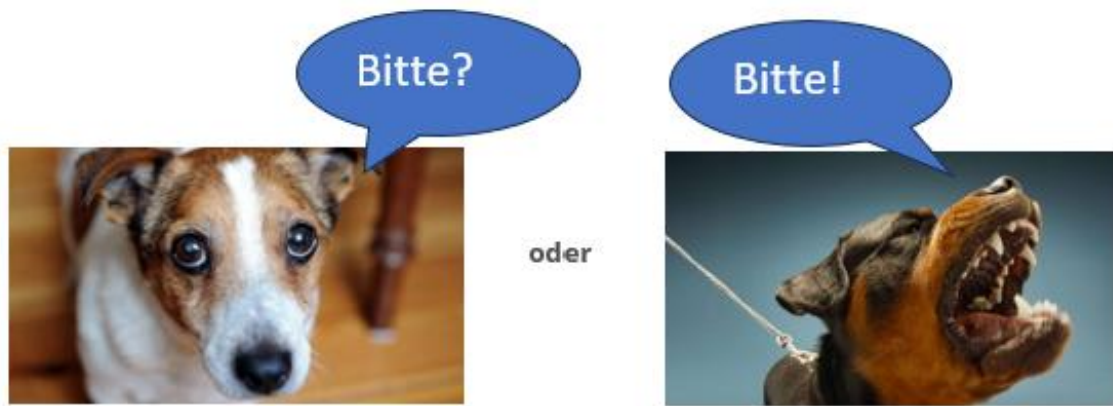


**Übungstreffen Gewaltfreie Kommunikation
für mehr Konfliktleichtigkeit
Oktober 2026**



Forderst du oder bittest du?

Auch wenn du dir im Klaren bist, wie es dir geht und was du gerade brauchst, gibt es einige Hürden zum «Erfolg».

Sprichst du deinen Wunsch überhaupt aus? Wie reagierst du, wenn dein Gegenüber auf deine Bitte hin NEIN sagt?

An diesem Übungstreffen üben wir verschiedene Arten eine Bitte zu formulieren, welche die Chance erhöht, dass sie auch gehört wird und welche Alternativen du hast, wenn sie nicht erfüllt werden.

Für wen: Alle sind herzlich willkommen. Basiswissen der GFK ist hilfreich.

Wann & Wo: **Mittwoch, 7.10.26, 19-21 Uhr am NEUEN ORT in Schwamendingen:**
Glattwiesenstr. 213, 8051 Zürich!

Dienstag, 13.10.26, 19-21 Uhr online

Anmelden: Bis 24 Stunden vorher hier:

<https://xoyondo.com/dp/zwx2Jghgtg1A9HB> **oder** per Mail an info@konfliktleichtigkeit.ch

Kosten: CHF 50 pro Person pro Übungstreffen (Richtpreis)

CHF 240 pro Person für 6er Abo (ein Jahr gültig)