

Friedens-Kommunikation

Friedvoll und aufbauend kommunizieren,
auch bei Meinungsverschiedenheiten und Konflikten

mit Marianne Fischer / flow-akademie.ch

Singen & Kreiskultur mit Karin Jana Beck und Matthias Gerber

So. 16. November 2025 / 10.00 – 17.15

Solothurn / Nähe Bahnhof



Stimm
Volk

Friedens-Wege

1. Impulstag «Frieden üben»

organisiert von StimmVolk.ch

Am Vortag Sa. 15.11. am selben Ort

Singtag & SinganleiterInnen-Vernetzungs-Treffen: stimmvolk.ch/agenda

KOMMUNIKATION Wir Menschen haben alle unsere eigene Geschichte, unsere Vorlieben, Meinungen und verschiedene Bedenken. Diese können bei gemeinsamen Aktivitäten auch mal aufeinanderprallen und uns das Leben schwer machen.

Der Ansatz der Ressourcen® Flow-Kommunikation vermittelt Werkzeuge, um bei solchen Auseinandersetzungen auch wieder in (eine Zueinandersetzung und) ein neues Miteinander zu finden. Dabei geht es nie darum, Auseinandersetzungen zu verhindern, sondern die Lern- und Wachstumschancen, die darin stecken, zu nutzen und so noch mehr in Verbindung zu kommen.

Hinter jedem noch so mühsamen Verhalten steckt ein lebendiges Anliegen. Wer seine eigenen Anliegen kennt und die Anliegen des Anderen auch verstehen lernt, hat gute Chancen, auch in schwierigen Situationen friedlich kommunizieren zu können.

Am Kurstag lernst Du die drei Ebenen der Kommunikation und ihre Wirkweise kennen (anhand der Ressourcen® Pyramide von Johannes Gasser). Zudem üben wir gemeinsam, ...

- o empfänger- & vitalitätsorientiert zu kommunizieren, ohne selber zu kurz zu kommen.
- o auch heikle Themen aufbauend anzusprechen, z.B. in 4 Schritten Feedback-Geben ohne zu verletzen.
- o in Konfliktsituationen deeskalierend zu wirken.

Neben verschiedenen Kurzinputs werden wir auch mit euren praktischen Beispielen arbeiten und gemeinsam üben, friedvoll und aufbauend zu kommunizieren.

SINGEN Mit Liedern, einem einfachen Sing- und Mitgefühlritual und freiem Tönen - auch zwischen den inhaltlichen Teilen - öffnen wir Herz und Ohren und lassen Erlebtes und Gelerntes sinken.

Leitung: Marianne Fischer: Ausbildungsleiterin der Dr. Gasser Flow-Akademie, flow-akademie.ch/ueber-uns

in Zusammenarbeit mit: Matthias Gerber & Karin Jana Beck, künstlerische Leitung von StimmVolk.ch, stimmvolk.ch / tschatscho.ch

So. 16. November 2025 / 10.00 – 17.15 (Mittagspause 13.00-14.15)

Ort: Solothurn, Landhausquai 23 (in Jugi / 7 min zu Fuss) [Karte](#)

Übernachtung und Essen in der Jugendherberge möglich

Preis: 120.- / StimmVolk-Mitglieder: 100.- (Ermässigung auf Anfrage)

Anmeldung & Infos bei Matthias: 052 222 66 91, sing@stimmvolk.ch