

## **Gewaltfreie Kommunikation**

### **– eine Sprache des Lebens**

*nach M.B. Rosenberg*

#### **Allgemeines**

Die Jahresgruppe bietet den Rahmen für eine Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Sie vermittelt Ihnen nachhaltige Grundkenntnisse und Fähigkeiten in der GfK entsprechend den Inhalten des Ausbildungsplanes.

#### **Anwendungsgebiete/Zielgruppe**

##### **Für den beruflichen und privaten Kontext**

- Entwicklung von kooperativen Führungskompetenzen und Teamfähigkeit
- Führen schwieriger Mitarbeiter und/oder Kundengespräche
- Erziehung und Begleitung von Kindern, Schülern
- Beratung und Therapie
- Familie und Partnerschaft
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit

Mit Ihrer Teilnahme an der Jahresgruppe erhalten Sie eine solide Grundausbildung, wenn Sie die GfK beruflich als Kommunikationstrainer/-in weitergeben möchten bzw. die GfK in Ihre berufliche Arbeit integrieren wollen.

Die Ausbildung wird vom Fachverband Gewaltfreie Kommunikation als Grundbaustein anerkannt, wenn Sie als Trainer die Zertifizierung vom Fachverband anstreben. Die Voraussetzungen hierfür finden Sie unter [www.fachverband-gfK.org](http://www.fachverband-gfK.org)

Die Ausbildung ist keine Therapie. Die Erfahrungen, die Sie mit sich selbst und den Gruppenmitgliedern machen werden, haben jedoch oft eine stark lösende und heilsame Wirkung auf frühe Konflikte und traumatische Ereignisse.

#### **Ausbildungsinhalte**

##### **1. Die Grundlagen der GfK**

- Grundannahmen/Menschenbild der GfK
- die innere Haltung (Wege und Irrwege)
- das 4-Schritte-Modell der GfK
- die Schlüsselunterscheidungen
- Präsenz
- vollständig Zuhören
- Verbindung geht vor Lösung

## **2. Aggressionen als Lebenskraft erkennen**

- Zugang zu den eigenen Aggressionen
- Frust, Ärger, Wut, Aggressionen konstruktiv nutzen
- sich selber (die eigenen Bedürfnisse) kraftvoll schützen und ausdrücken
- Wut die schwächt und Wut die stärkt
- Eskalationen rechtzeitig erkennen und stoppen
- echt statt nett sein

## **3. Konflikte konstruktiv und authentisch lösen**

- Vorwürfe, Kritik und Beschwerden als Chance nutzen
- Konstruktives Feedback geben
- Sprachlosigkeit beenden
- Grenzen setzen - Nein sagen
- Lösen aus (familiären) Verstrickungen

## **4. Selbstwahrnehmung und Selbstannahme**

- die inneren Kritiker wahrnehmen und in Helfer verwandeln
- Ängste erforschen und auflösen
- Schuld und Scham in Vergebung und Annahme verwandeln
- negative Glaubenssätze erkennen und auflösen
- Ausstieg aus Resignation und erlernter Hilflosigkeit
- Projektionen erkennen und zurücknehmen
- Arbeit mit dem inneren Team
- Bedauern und Trauern
- mich selbst lieben, wie ich bin

## **5. Das Leben feiern!**

- Wertschätzung und Dankbarkeit vollständig ausdrücken
- die Fülle wahrnehmen
- der Zugang zum (Ur-)Vertrauen
- selbst mein bester Freund, meine beste Freundin werden
- die Schönheit in uns Menschen sehen
- dem Leben mehr Gelassenheit und Raum zum Wachsen geben

Die angegebenen Ausbildungsinhalte lassen sich thematisch nicht auf einzelne Blöcke begrenzen, denn sie fließen immer ineinander und sind unterschwellig in (fast) jedem Block mit präsent. So brauchen wir z.B. ständig das Bewusstsein über unsere innere Haltung und für die Schlüsselunterscheidungen der 4. Schritte der GfK. Es wird kein Seminartag vergehen, an dem wir nicht mit Aggressionen, mit Trauer, mit Liebe, mit Dankbarkeit und unserer Lebensfreude in Verbindung kommen. Dennoch wird jeder Block durch konkrete inhaltliche Themen gekennzeichnet sein.

## Methodik

- Wechsel von Theorieinputs mit anschließenden Übungen
- Demonstrationen und Reflexionen in der Großgruppe
- Übungen in Kleingruppen, paarweise und in der Gesamtgruppe
- geleitete Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Übungen anhand der Erfahrungen (Konflikte, Geschenke) aus dem Alltag der Teilnehmer/ -innen (dies wird den Hauptteil aller Übungen ausmachen).
- Rollenspiele zu vorgegebenen Themen
- prozessorientiertes Arbeiten - die aktuellen Bedürfnisse der Teilnehmer stehen im Vordergrund, ohne dass dabei die Ausbildungsinhalte untergehen werden
- zusätzlich erklären alle Teilnehmer/-innen sich bereit, mindestens 2x einen Übungstag selbstständig miteinander zu organisieren

## Zeitraumen

Die Grundausbildung besteht aus 6 Blöcken a 2 Tagen und 2 Blöcken a 3 Tage (mit gemeinsamer Übernachtung).

1. Block Sa./So., 10./11. März (Erfurt), jeweils von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr
2. Block\* Do./Fr./Sa./So., 12./13./14./15. April (Mühlhausen)\*
3. Block Sa./So., 09./10. Juni (Erfurt) jeweils von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr
4. Block Sa./So., 25./26. August (Erfurt), jeweils von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr
5. Block\* Do./Fr./Sa./So., 04.,05.,06.,07. Oktober (Mühlhausen)\*
6. Block Sa./So., 17./18. November 2012 (Erfurt), jeweils von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**\*Uhrzeit 2. und 5. Block** in Mühlhausen Donnerstagabend von 18:00 Uhr (Beginn mit gemeinsamen Abendessen) bis Sonntagmittag 14:00 Uhr (Abreise nach dem Mittagessen).

Insgesamt 14 Ausbildungstage plus 2 Tage eigenständige Arbeit:

## Ort

**Block 1, 3, 4 und 6** in 99094 Erfurt, Winzerstr. 21, Bildungs- und Begegnungsstätte „Am Luisenpark“ (eventuell gewünschte Übernachtungen sind dort selbständig zu buchen und zu finanzieren, Tel.: 0361/600700).

**Block 2. und 5.** in 99974 Mühlhausen, Am Stadtwald 209, im Ökohaus des Schulandheimes „Waldschlösschen“, Tel.: 03601/442177 [www.kreis-uh.de/slh](http://www.kreis-uh.de/slh)

## **Seminarkosten (gestaffelt nach Einkommen)**

Bei einem monatl. Nettoeinkommen:

unter 1000 € = 920 €

bis 1500 € = 1120 €

über 1500 € = 1320 €

(incl. Mehrwertsteuer).

- **inklusive** Mittagessen und Pausengetränke für Block 1,3,4 und 6 in Erfurt
- **ohne** Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Ökohaus des Schullandheimes „Waldschlösschen“ in Mühlhausen. Bitte kalkulieren Sie ca. 30 Euro je Tag für Vollpension (4 Mahlzeiten) ein (je Block 90 €). Für einen Euro Aufschlag je Mahlzeit bietet das Haus Essen in zertifizierter Bioqualität (vorher anmelden). **Die Übernachtung ist hier für alle reserviert! Es stehen voraussichtlich nur Mehrbettzimmer zur Verfügung.**

## **Teilnahmebedingungen**

1. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die nachfolgenden Teilnahmebedingungen an.
2. Sie besitzen Grundkenntnisse zum Modell und zur Haltung der GfK.
3. Ihre Anmeldung gilt als verbindlich, sobald Sie eine Anzahlung von 100 € auf mein Konto überwiesen haben. Bis zwei Wochen vor Beginn des Seminars überweisen Sie bitte 50% der Seminargebühr. Die anderen 50% können Sie bis zum Schluss des Seminars bezahlen. Bei Rücktritt bis zu 2 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie bis auf 100 € den eingezahlten Betrag wieder. Anschließend ist der volle Betrag fällig oder Sie stellen eine/n Ersatzteilnehmer/-in.
4. Falls Sie das Seminar an einzelnen Tagen nicht besuchen können, können Sie als Ersatz bis zu 2 Tagen an einem anderen GfK-Seminar von mir kostenfrei teilnehmen. Bei einer vorzeitigen Beendigung Ihrerseits werden keine Seminargebühren rückerstattet bzw. erlassen.
5. Sollte das Seminar durch mein Verschulden ausfallen, verpflichte ich mich die Teilnehmer/-innen möglichst zeitnah zu benachrichtigen. Anschließend suchen wir nach einem Ersatztermin für alle Teilnehmer/-innen. Sollte dieser für Sie nicht möglich sein, erhalten Sie eine anteilmäßige Erstattung der Seminargebühr.
6. Sie erklären sich bereit, während der Ausbildung mindestens 2 x 1 Tag an einem selbstorganisierten gemeinsamen Übungstag teilzunehmen.
7. Sie übernehmen während des Seminars für sich selbst die Haftung und die volle Verantwortung für Ihre Gesundheit. Das gilt auch für Ihren Weg zum Seminar und vom Seminar nach Hause.