

ReferentInnen:

Eva Maria Börner
Heilpraktikerin, Heilpädagogin & Traumatherapeutin

Verena Ebling
Softwareentwicklerin und GFK-Trainerin in Ausbildung.

Irmtraud Kauschat
Ärztin, zert. GFK-Trainerin; GFK seit 1994 Schwerpunkte:
Intensivkurse, Mediation, Coaching. www.gewaltfrei-darmstadt.de

Sebastian Kremser
ehemaliger Bundeswehroffizier, GFK- Trainer

Michael Kreutzer
Diverse Workshops (für Lehrende, Führungskräfte,
Kinderbetreuung...), Mediation und Übungsgruppenleitung

Nicole Leipert-Knaupp
Heilpraktikerin und CNVC zertifizierte GFK- Trainerin

Aline Müller
Schloss Freudenberg, Ethnologin und GFK- Trainerin

Sylvia Pfeiffer
Personal Coach; Coach für Mensch + Pferd; Trainerin für
Gewaltfreie Kommunikation. www.sp-coaching.jimdo.com

Matthias Richter
GFK- Trainer, Menschenrechts- und Friedensarbeit

Gretel Steffen
GFK- Trainerin

Birgit Schulze
Begeistert sich seit Jahren für die GFK. Als Wirtschafts-
mediatorin, Trainerin und langjährige Beschwerdemanagerin setzt
Sie die GFK im Berufsalltag ein. www.diewirtschaftsmediatorin.de

Jutta Zörb-Arnoldi
Bildungsreferentin, Philosophin, Betriebliches
Gesundheitsmanagement.

Finanzieller Beitrag:

15€ - 30€ pro Workshop (je nach Möglichkeit und/oder
Mithilfe bei der Organisation des Tages).

Anmeldung:

Onlineanmeldung unter www.gewaltfrei-darmstadt.org.
Bitte nutzt diese Möglichkeit. Es hilft uns enorm, um den Tag zu
organisieren.

Mehr Details zur Orga:

Änderungen:

Es ist möglich, dass es noch Änderungen im Programm gibt. Das
aktuelle Programm findet Ihr auf der Homepage www.gewaltfrei-darmstadt.org.

Mittagessen:

Es gibt ein Mittagessen - auch vegetarisch und vegan. Wir bitten
um Anmeldung, damit wir besser planen können.
Über finanzielle Beiträge zum Mittagessen freuen wir uns.

Mitbringen:

Schreibzeug und dicke Socken
(2 Räume dürfen nicht in Straßenschuhen betreten werden).

Erlös:

Der Erlös geht zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das
GFK-Projekt in Kenia.

Adresse/Anfahrt:

Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt. Am besten mit der Stra-
ßenbahn (es gibt kaum Parkplätze im Hof). Linie 3 in Richtung
Lichtenbergschule bis zur Haltestelle
„Weinbergstraße“, auf der anderen Straßenseite ist direkt der
Eingang zur Bessunger Knabenschule.

Veranstalter:



Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt Südhessen e. V.
Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org
www.gewaltfrei-darmstadt.org



Zuhören und Gehört werden

13. Kennenlerntag Gewaltfreie Kommunikation

18. Oktober 2015 - 9:00 bis 18:00 - Bessunger Knabenschule

Es ist wieder so weit!

Zum 13. Mal gibt es in der Bessunger Knabenschule Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg zum Anfassen.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation:

Ein Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist der einfühlsame Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen. Die GFK unterstützt Menschen dabei in jeder Situation herauszufinden, was sie und ihr Gegenüber konkret brauchen, indem sie die Aufmerksamkeit auf die jeweils aktuellen Gefühle und Bedürfnisse richtet. Denkmuster und Verhaltensregeln, die von Selbstvorwürfen und Beschuldigungen oder geprägt sind, können dabei überwunden werden.

Dazu hilft eine achtsame und zugewandte Haltung, die im folgenden Zitat gut zum Ausdruck kommt:

„Tue nichts aus Angst, Schuld, Scham, Pflicht oder um mehr geliebt zu werden und erwarte auch nicht von anderen, dass sie etwas aus Angst, Schuld Scham oder Pflicht für dich tun. Unser Leben ist viel zu kurz und zu wertvoll für den Preis, den ihr dafür bezahlen werdet. Tue alles nur mit der Freude eines kleinen Kindes, das eine hungrige Ente füttert.“

(Marshall B. Rosenberg)

Programm:

9:00 - 9:30

Ankommen, Begrüßung und Vorstellung der Workshops.

9:30 - 11:00 (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Ich bin doch nicht gewalttätig...!

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation.

Gretel Steffen

2. Mein persönliches Konfliktverhalten verstehen und verändern

Welche Verhaltensweisen gibt es, und wann wende ich sie an?
Welche Verhaltensweisen könnten für mich hilfreicher sein?
Wie kann mir die GFK dabei helfen, sie anzuwenden?

Matthias Richter

3. Wertschätzung ausdrücken

Es geht darum was Wertschätzung ist und den Unterschied von Lob zu Wertschätzung aufzuzeigen, um dann eine offene Runde zu machen. Es wird Übungen geben Wertschätzung für sich selbst und Andere auszudrücken.

Verena Ebling

4. Chance, kann ich jemals wieder glücklich sein?

Eine Krise stellt unsere Erfahrungen und unser Wertesystem in Frage und wird daher oft als sehr bedrohlich erlebt. Die Gewaltfreie Kommunikation kann uns dabei unterstützen, die Situation anzunehmen. Darüber hinaus zeigt sie uns Möglichkeiten auf, mit Trauer, Verlusten und scheinbar ausweglosen Situationen umzugehen...

Nicole Leipert-Knaupp

11:30 - 13:00 (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Geliebter Feind

Wir werden schauen, wie wir dank der GFK ein Feindbild, das wir in uns tragen erkennen und transformieren können.

Birgit Schulze

2. Nett - Echt - Freundlich. Was sind die Unterschiede?

In diesem Workshop nähern wir uns den drei Begriffen nett, echt und freundlich und versuchen Schlüsselunterscheidungen zu finden. Geplant sind Rollenspiele und Kleingruppenarbeit.

Michael Kreutzer

3. Zukunftswerkstatt „Wohnen und Leben in Gemeinschaft“

Wohnprojekte sind zurzeit viel im Gespräch, aus einer berechtigten eigenen Sorge heraus: für ein menschenwürdiges Leben und Wohnen in einer nicht empathieorientierten Leistungs- und Funktionsgesellschaft. Ich möchte mit den 4 GFK Schritten einen kompakten Workshop anbieten, in welchem wir die eigenen Bedürfnisse zu Wohnen in Gemeinschaft erforschen und hieraus realisierbare Schritte als Bitten an uns selbst oder andere gewinnen. Dieser Workshop versteht sich als Einstieg in eine Zukunftswerkstatt, welche bei Interesse weitergeführt werden kann.

Jutta Zörb-Arnoldi

4. Innerer Frieden durch die Arbeit mit Persönlichkeitsteilen

Nach kurzem Input setzen wir uns in Kleingruppen mit den Bedürfnissen und Absichten unserer inneren Anteile einfühlsam im Sinne der GFK auseinander. Ziel ist mehr Klarheit, Verständnis und Annahme für sich selbst.

Sylvia Pfeiffer

13:00 - 14:00 Mittagspause

14:00 - 15:30 (4 Parallel-Veranstaltungen)

Workshop im Café

Soldaten- Friedensaktivisten oder Mörder?

Sebastian Kremser

1. “Wütender oder ärgerlicher Feind - Was kann ich tun?”

In diesem Workshop werden wir durch Rollenspiele untersuchen, wie wir einen Perspektivenwechsel auf eine für mich bedrohliche Situation herbeiführen können. Daraus können sich neue Erkenntnisse zum “Feind” oder mir selbst entwickeln.

Birgit Schulze

2. Geben und Nehmen. Die Haltung der GFK

Das Bedürfnis zum Wohlbefinden anderer Menschen beizutragen ist zentraler Schlüsselpunkt des Menschenbilds der Gewaltfreien Kommunikation. Unter welchen Umständen können wir von Herzen geben? Und wann macht es uns besonders Spaß etwas zu empfangen? Wir beleuchten die Aspekte des Gebens und Nehmens.

Gretel Steffen

3. Kriegsbeil und Friedenspfeife

In diesem Workshop erkunden wir gemeinsam, was Krieg heute mit uns zu tun hat, was Frieden für mich bedeutet und wie ich zu Frieden beitragen kann.

Irmtraud Kauschat

4. „Zeige deine Wunde“ - Joseph Beuys

Wir alle haben das Bedürfnis in tiefer Verbindung zu unseren Mitmenschen zu sein, Oft hindern uns Verletzungen oder Traumata daran uns so zu öffnen, wie wir es eigentlich gerne möchten. In diesem Workshop wollen wir uns behutsam verschiedenen Räumen nähern um wieder einen Weg zu unserer inneren Ruhe zu finden.

Eva-Maria Börner

16:00 - 17:30 (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. „So ein Theater“

Szenische Darstellung von Alltagssituationen und wie ich sie mit der Anwendung von GFK verändern kann.

Irmtraud Kauschat

2. Strassengiraffisch

Life Konfliktgespräche - Gewaltfreie Kommunikation praktisch

Michael Kreutzer & Gretel Steffen

3. Konfliktverhalten global

(Schein-)Harmonie oder gerechter Frieden?

Welches Konfliktverhalten gibt es in der Friedensbewegung? - welches in der GFK?

Welchen Beitrag der GFK wünschen wir uns für globale Konflikte und gesellschaftliche Veränderung?

Matthias Richter

4. EcoME- GFK in Palästina/Israel

Ich präsentiere das Projekt EcoME (Ecological Middle East) und erzähle von meinen Erfahrungen, die ich dort für 4 Monate als Teil der Gemeinschaft von Dezember 2014-April 2015 erlebt habe.

Aline Müller