

## **Trainer:**

Börner, Eva Maria  
Heilpraktikerin, Heilpädagogin, Traumatherapeutin

Fahrenholz, Doris  
Mutter von 2 Söhnen, Sozialpädagogin im Kinderladen einer Elterninitiative, gibt seit 2013 Kommunikationsseminare auf Basis der GFK.

Fuchs, Stefan  
Yogalehrer, Imker...

Ganser, Udo  
Mediator für Teams und Organisationen (basierend auf der GFK), zertif. T.I.P.I. coach. [www.streitfrei.net](http://www.streitfrei.net)

Hiester, Jochen  
Diplom-Sozialpädagoge, Fortbildungsreferent und Coach. Seit 2001 GFK-Lernender - leitet seit 2004 Seminare zur GFK. Schwerpunkte: GFK in der Erziehung und der Mitarbeiterführung

Kauschat, Irmtraud  
Ärztin, zert. GFK-Trainerin; GFK seit 1994 Schwerpunkte: Intensivkurse, Mediation, Coaching. [www.gewaltfrei-darmstadt.de](http://www.gewaltfrei-darmstadt.de)

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

Löffler-Dau, Johannes  
Pastoralreferent, kath. Krankenseelsorge in Darmstadt

Pfeiffer, Sylvia  
Personal Coach; Coach für Mensch + Pferd; Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. [www.sp-coaching.jimdo.com](http://www.sp-coaching.jimdo.com)

Pohlé, Rolf  
Vater; Dipl.-Ing.; z. Zt. Bundesfreiwilligendienst; seit 2009 mit der GFK unterwegs. Schwerpunkte: Kinder, Job, Achtsamkeit [www.gewaltfrei-seeheim.de](http://www.gewaltfrei-seeheim.de)

Schulze, Birgit  
Begeistert sich seit Jahren für die GFK. Als Wirtschaftsmediatorin, Trainerin und langjährige Beschwerdemanagerin setzt Sie die GFK im Berufsalltag ein. [www.diewirtschaftsmediatorin.de](http://www.diewirtschaftsmediatorin.de)

Susanne Trabel  
Dipl. Sozialpädagogin. Schwerpunkt Gewaltfreie Kommunikation, Körper und Achtsamkeit außerdem interkulturellen Projekte und Waldkindergarten. [www.impulse-susanne-trabel.de](http://www.impulse-susanne-trabel.de)

Welk, Christiane  
Lehrerin; GFK-Trainerin

## **Finanzieller Beitrag:**

5-15 € pro Workshop (je nach Möglichkeit und/oder Mithilfe bei der Organisation des Tages).

## **Anmeldung:**

Onlineanmeldung unter [www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://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](http://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:**

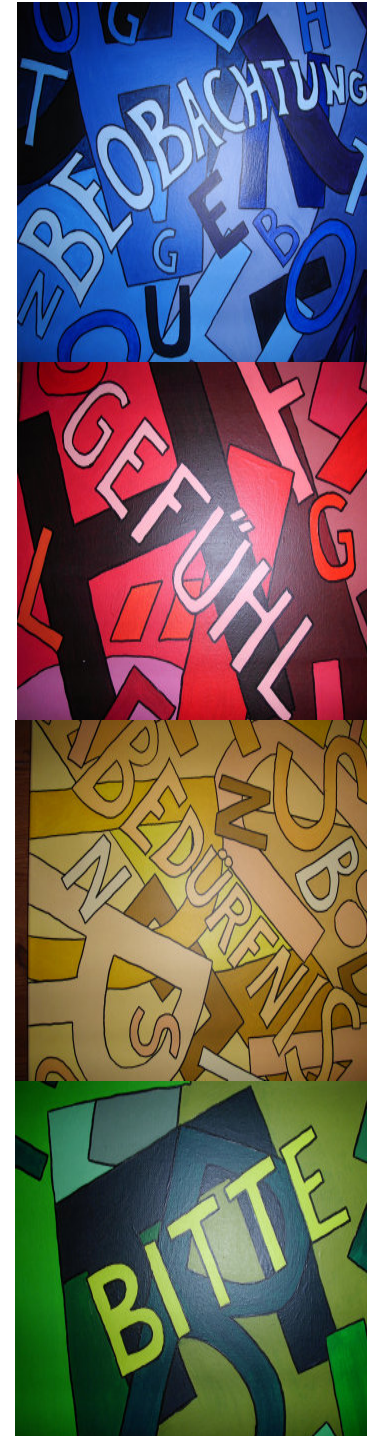
Der Erlös geht zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das GFK-Projekt in Kenia.

**Adresse/Anfahrt:**

Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt. Am besten mit der Straßenbahn (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](mailto:info@gewaltfrei-darmstadt.org)  
[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)



# Hallo - hörst Du mich ?

10. Kennenlerntag Gewaltfreie Kommunikation

2. Februar 2014 - 9:00 bis 18:00 - Bessunger Knabenschule

## ***Es ist wieder so weit!***

Zum 10. 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. Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

Einfache Vorstellung der 4 GFK-Schritte.

*Stefan Fuchs*

##### **2. „Zwei Seelen wohnen - ach - in meiner Brust“**

Entscheidungen rational aus dem Bauch treffen.

*Irmtraud Kauschat*

##### **3. Auf dem Weg zu mir selbst - mit Einfühlung!**

Durch verschiedene Übungen entdecken wir die wunderbare Kraft der Selbsteinfühlung.

*Christiane Welk*

##### **4. Gewaltfreie Kommunikation im Hier und Jetzt**

In diesem Workshop kreieren wir gemeinsam einen Raum, in dem wir uns mit der Schönheit der Bedürfnisse verbinden und uns lebendig und achtsam begegnen können. Unterstützt von Achtsamkeitsübungen erforschen wir, was uns im gegenwärtigen Moment bewegt, und wie wir uns in der Gruppe begegnen und mitteilen möchten.

*Susanne Tabel*

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

##### **1. Zwischen Macht und Ohnmacht - wie kann ich mich in schwierigen Lebenssituationen selbstwirksam erleben?**

Jeder Mensch hat das Bedürfnis zur Entwicklung beizutragen, auch wenn es ihm nicht immer bewusst ist.

*Eva Maria Börner*

##### **2. Pubertät ist, wenn Eltern schwierig werden**

Bei diesem Workshop lernen die Teilnehmenden:

- die eigenen begrenzten Möglichkeiten im Umgang mit Jugendlichen in der Pubertät anzunehmen,
- die Kommunikation wieder in Gang zu bringen, wenn ihr Gegenüber gerade auf Durchzug schaltet,
- für die eigenen Bedürfnisse auch dann souverän zu sorgen, wenn man damit überfordert ist, jemanden zu einer freiwilligen Kooperation zu bewegen – und dies ohne Rückgriff auf Bestrafungen oder Belohnungen,
- immer und immer wieder den Perspektivwechsel vorzunehmen.

*Jochen Hiester*

##### **3. Spiele als verbindendes Element!**

Welche Bedürfnisse werden mit Spielen erfüllt? Wann sind Spiele hilfreich? Wie geht es mir selbst mit Spielen? Diesen Fragen werden wir gemeinsam im Workshop nachgehen.

*Doris Fahrenholz*

##### **4. Inneres Team und Gewaltfreie Kommunikation**

Mit Hilfe des Inneren Teams und der GFK bei Vorhaben liebevoller mit uns selbst umgehen.

*Sylvia Pfeiffer*

#### **13:00 - 14:00 Mittagspause**

#### **14:00 - 15:30 (3 Parallel-Veranstaltungen)**

##### **1. Arbeit, Job, Selbstverwirklichung?**

Wo stehe ich bzgl. meines Jobs? Was macht mir Spass? Was nicht? Wie wichtig ist mir Sicherheit? 1.000 Fragen auf die wir versuchen Antworten zu finden.

*Rolf Pohlé*

##### **2. GFK und Spiritualität**

*„Ich glaube, es ist wichtig, dass die Menschen erkennen, dass der Gewaltfreien Kommunikation eine Spiritualität zu Grunde liegt und dass sie dies im Hinterkopf behalten, wenn sie die Technik des Prozesses erlernen. Tatsächlich ist das, was ich versuche, als eine Haltung gegenüber dem Leben zu zeigen, spirituelles Handeln.“*

*(Marshall B. Rosenberg)*

Spiritualität ist Teil des Fundaments von GFK. Ist das so wichtig? Was bedeutet das für uns? Der Workshop lädt zu einer kleinen Schreibwerkstatt und zum Austausch darüber ein.

*Johannes Löffler-Dau*

##### **3. Glück und Arbeit - geht das?**

Experimenteller Workshop zum Thema Glück und Arbeit auf Grundlage der GFK. Wir erforschen gemeinsam, was Glück für jede einzelne von uns ist und wie wir es auch im Berufsalltag finden. Ich bin sehr gespannt und freue mich auf Euch und unser Experiment.

*Birgit Schulze*

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

##### **1. Umgang mit Fehlern**

##### **von der Selbstverurteilung zur Selbstakzeptanz**

Wie oft verurteilen wir uns selbst für Dinge, die wir tun? Und wie kann uns die GFK dabei helfen, wieder in Frieden mit uns zu kommen, indem wir eine Balance herstellen zwischen unerfüllten und erfüllten Bedürfnissen? Ziel des Workshops ist es, von der Selbstverurteilung in die Selbstannahme zu finden und Reue- und Schuldgedanken loszulassen.

*Udo Ganser*

##### **2. Widerstand**

Wir erkunden gemeinsam verschiedene Facetten von Widerstand, wie „sich nicht öffnen wollen“, Reaktionen auf „übergriffiges Verhalten“ sowie Widerstand pro sozialem Wandel und die Aspekte, die die WorkshopteilnehmerInnen zum Wort Widerstand selbst einbringen.

*Michael Kreutzer*

##### **3. Theater und GFK**

Szenische Darstellung von Situationen ohne und mit Gewaltfreier Kommunikation.

*Doris Fahrenholz, Irmtraud Kauschat*