

## **GFK in der Erziehung, im beruflichen und privaten Umfeld**

Zum 18. Mal gibt es in der Bessunger Knabenschule Gewaltfreie Kommunikation zum Anfassen und Erleben.

### **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 und so alte Denkmuster und Verhaltensregeln überwindet.

**Programm: 9:00 - 9:30 Uhr**

**Ankommen, Begrüßung und Vorstellung der Workshops.**

### **9:30 - 11:00 Uhr (5 Parallel-Veranstaltungen)**

#### **1. GFK bedürfnisbasiert – Eine Einführung**

Bedürfnisse sind die Wurzeln unserer Gefühle und die Motivation für unsere Handlungen. Ausgehend von dieser Grundannahme lernen wir in diesem Workshop die GFK kennen.

*Birgit Schulze*

#### **2. Kindheit und Selbstverwirklichung**

Welche Träume hatten Sie als Kind? In diesem Workshop begeben Sie sich in Ihren Traum und spüren mit allen Sinnen welche Bedürfnisse erfüllt sind und entwickeln so Verständnis für die Bedeutung von Kindheitsträumen.

*Sylvia Pfeiffer*

#### **3. Beziehung statt Erziehung (Teil 1)**

Die Erziehung, die wir selbst erfahren haben, ist selten die, die wir unseren Kindern angedeihen lassen wollen. Woher kommen plötzlich die Worte aus meinem Mund, die ich dann doch nie sagen wollte?

*Hannah Hartenberg*

#### **4. Wir treffen uns in der Schule - JENSEITS von Anpassung und Widerstand**

Kann ich im gegenwärtigen Schulsystem andere Wege als üblich gehen und wenn ja, welche? In diesem Workshop untersuchen wir eine eigene, schwierige Situation aus dem Schulbereich und versuchen einen neuen, befriedigenderen Weg zu finden.

*Christiane Welk*

#### **5. Funktioniert die GFK bei Kindern? Nein, nie...**

..zumindest nicht, wenn mit Funktionieren gemeint ist, dass das Kind macht, was Sie als Eltern wollen. Wenn es kein „Zusammen“ beim Problemlösen und bei Entscheidungsfindungen gibt, können Sie mit folgenden natürlichen Konsequenzen rechnen: Widerstand, Auseinandersetzungen, verletzte Gefühle...Ich möchte gemeinsam mit Ihnen ausprobieren, wie mit der Haltung der GFK Sie mit sich und Ihrem Kind in Verbindung bleiben und versuchen können, Ihrer beider Bedürfnisse zu erfüllen.

*Regina Krampe*

### **11:30 - 13:00 Uhr (5 Parallelveranstaltungen)**

#### **6. Konfliktgespräche mit Kindern und Jugendlichen**

Was soll dieses Verhalten bloß? fragt man sich als Elternteil oder Pädagoge oft. Wir gehen heute zusammen auf die Suche nach dem „guten Grund“ und üben es, trotz Wut, Enttäuschung, Trauer, in Verbindung mit unserem Gegenüber zu kommen.

*Nikola Poitzmann*

#### **7. Trotzphase oder Autonomie? Dem schreienden Kind im Supermarkt einfühlsam begegnen**

Ausgehend von Ihren Erfahrungen mit „trotzigen“ Menschen, schauen wir uns an, um was es eigentlich geht.

*Birgit Schulze*

#### **8. Klassenmediation in der Berufsschule (Teil 1)**

Durch Klassenmediationen auf der Basis der GFK kann in zerstrittenen Klassen wieder Kooperationsbereitschaft entstehen. Es wird eine Vorgehensweise vorgestellt, die sich in der Schulpraxis mit Berufsschülern bewährt hat und wenige Schulstunden umfasst.

*Margot Festinori*

#### **9. Pubertät aus Sicht der GFK (Teil 1)**

Wir erforschen die Gefühle, von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt. Wir erforschen die typischen Bedürfnisse, z.B. Sicherheit, Schutz, Intimität, Autonomie und Selbstvertrauen. In Rollenspielen üben wir den Empathieprozess an Hand von konkreten Beispielen.

*Jutta Zörb-Arnoldi*

#### **10. Beziehung statt Erziehung (Teil 2)**

Freiheit ermöglichen und meiner Verantwortung treu bleiben? Wie gestalte ich das Leben mit den mir Anvertrauten? Was will ich? Was will mein Kind? Wie finden wir einen gemeinsamen Weg?

*Hannah Hartenberg*

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

### **14.00 – 15.30 Uhr (5 Parallelveranstaltungen)**

#### **11. Lebensdienliche Strukturen schaffen in Familien, Organisationen und Beruf (Teil 1)**

Üblicherweise gibt es keine Vereinbarungen, wie wir mit Konflikten umgehen, gemeinsam Entscheidungen treffen, uns gegenseitig Rückmeldungen geben. Das kann in schwierigen Situationen zu erheblichem Stress führen, wenn wir dann erst Lösungen dafür finden wollen. In dem Workshop schauen wir, wie solche Vereinbarungen getroffen werden können, wie wir die Menschen um uns herum dafür gewinnen können.

*Irmtraud Kauschat*

### **12. Sichere Bindung mit GFK**

Das Wesen des Menschen ist Verbindung-Suchen von Anfang an- GeraLd Hüther. Wie Haltung und Sprache der GFK zu Sicherheit gebender Verbindung führen.

*Renate Volz dos Santos*

#### **13. Was ist eigentlich „Gewaltfreiheit“**

Gewaltfreiheit - worum geht es da eigentlich? Was wollen Aktivist:innen, Engagierte, Gemeinschaften und viele andere anders machen als bisher? Wollen sie Konflikte beseitigen, loswerden, oder freuen sie sich auf deren Energie? Was bedeutet das auf der gesellschaftlich-politischen Ebene, zwischenmenschlich oder auch persönlich? Auf all diesen Ebenen gibt es verschiedene Formen der Gewalt und es gibt andere, gewaltfreie Wege mit diesen Konflikten umzugehen. In diesem Workshop wollen wir uns diesen Fragen nähern.

*Matthias Richter*

#### **14. GFK aus Sicht der Pubertät (Teil 2)**

Wenn aus Kindern Erwachsene werden, stellen sie die gelernten Werte und Verhaltensmuster auf den Prüfstand. Wir wollen uns mit der Frage beschäftigen, wie wir als Eltern eine gesunde Selbstfürsorge der Heranwachsenden unterstützen und ihnen helfen, die eigenen Werte in einer Welt voller Widersprüche zu finden.

*Jutta Zörb-Arnoldi*

### **16:00 - 17:30 Uhr (5 Parallelveranstaltungen)**

#### **15. GFK in einem Softwareunternehmen**

Ein Erfahrungsbericht: 2 Jahre Projektleiterin, Coach und Scrum Master-wo passt da die GFK rein?

*Verena Ebling*

#### **16. Lebensdienliche Strukturen in Familie, Organisationen und Beruf (Teil 2)**

*Irmtraud Kauschat*

#### **17. Ich habe keine Wahl im Leben – Wirklich?**

Die Kinder behandeln mich wie ihre Sklavin. Und ich bin erschöpft. Entweder lasse ich los oder schreie! Kennen Sie so etwas? In diesem Workshop können Sie durch Ihren Körper erfahren, wie unsere Alltagsgespräche in uns wirken und wie sich das mit GFK verändern kann.

*Karine Audeguy*

#### **18. Selbstfürsorge**

Entdecken, was erschöpft und an den Nerven zerrt. Unterscheiden, was in meiner Macht und Verantwortung liegt und was nicht. Finden, was Kraft gibt und Freude bringt.

*Renate Volz dos Santos*

#### **19. Ich will keine Strafen!?**

Strafen oder Bestrafungen sind nach wie vor ein häufig angewendetes Vorgehen in der Schule oder in der Familie. Geht es auch ohne? Dieser Frage werden wir uns mittels einer Übung nähern.

*Christiane Welk*

**Karine Audeguy**, Coach und Trainerin in Deutschland und Frankreich, arbeitet mit systemischem und holistischem Coaching und GFK [www.akcolibri-coaching.com](http://www.akcolibri-coaching.com)

**Verena Ebling**, Softwareentwicklerin und GFK Trainerin im Zertifizierungsprozess. [www.verbindung-erleben.de](http://www.verbindung-erleben.de)

**Margot Festinori**, bis 2017 Lehrerin, Beratungslehrerin und Schulmediatorin an einem Berliner Oberstufenzentrum, Trainerin für GFK, im Zertifizierungsprozess

**Hannah Hartenberg**; Mensch, Mutter, Studium der Pädagogik, Soziologie, Psychologie, Eurythmie. GFK-Trainerin(CNVC). Leidenschaftliche Gastgeberin für Konflikte. [www.Kommunikationskunst.eu](http://www.Kommunikationskunst.eu)

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

**Regina Krampe**, Dipl.-Psychologin, Gestalttherapeutin, Systemische Supervisorin, Beraterin in der Erziehungsberatung

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

**Nikola Poitzmann**; Lehrerin und Landeskoordinatorin Süd im Projekt „Gewaltprävention und Demokratie lernen“ des HKM, [www.gud.bildung.hessen.de](http://www.gud.bildung.hessen.de)

**Matthias Richter**, GFK-Trainer, Menschenrechts- und Friedensarbeit

**Birgit Schulze**, GFK-Trainerin, Wirtschaftsmediatorin, bietet im deutschsprachigen Raum Streitkultur für Gruppen und Teams an. [www.birgitschulze.com](http://www.birgitschulze.com)

**Renate Volz dos Santos**; Dipl.-Soz.-Päd, GFK-Trainerin im Zertifizierungsprozess, Safe®-Multiplikatorin, Körperpsychotherapeutin, [www.volzdossantos.de](http://www.volzdossantos.de)

**Christiane Welk**; Lehrerin, zertifizierte GFK-Trainerin(CNVC), Gestaltpädagogin, Qigong; [www.christiane-welk.de](http://www.christiane-welk.de)

**Jutta Zörb-Arnoldi**, M.A.phil.; GFK-Trainerin, Sinn- und Werbeberatung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Kinder-Philosophieren; [www.philosophische-praxis-darmstadt.de](http://www.philosophische-praxis-darmstadt.de)

#### Finanzieller Beitrag:π

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

**Anmeldung:** online unter [www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)  
Bitte nutzt diese Möglichkeit. Es hilft uns enorm, um den Tag zu organisieren.

**Änderungen:** im Programm sind möglich. Das aktuelle Programm findet Ihr auf der Homepage. [www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

**Essen und Trinken:** Es gibt ein Mittagessen - vegetarisch und vegan. Wir bitten um Anmeldung, damit wir besser planen können. Ein finanzieller Beitrag zum Mittagessen wird vor Ort erhoben. In den Pausen gibt's Tee, Kaffee und Süßes..

**Mitbringen:** Schreibzeug und dicke Socken (2 Räume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden).

**Der Erlös** geht zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das Projekt zur Ausbildung von GFK –Trainern in Kenia.

#### Adresse/ Anfahrt:

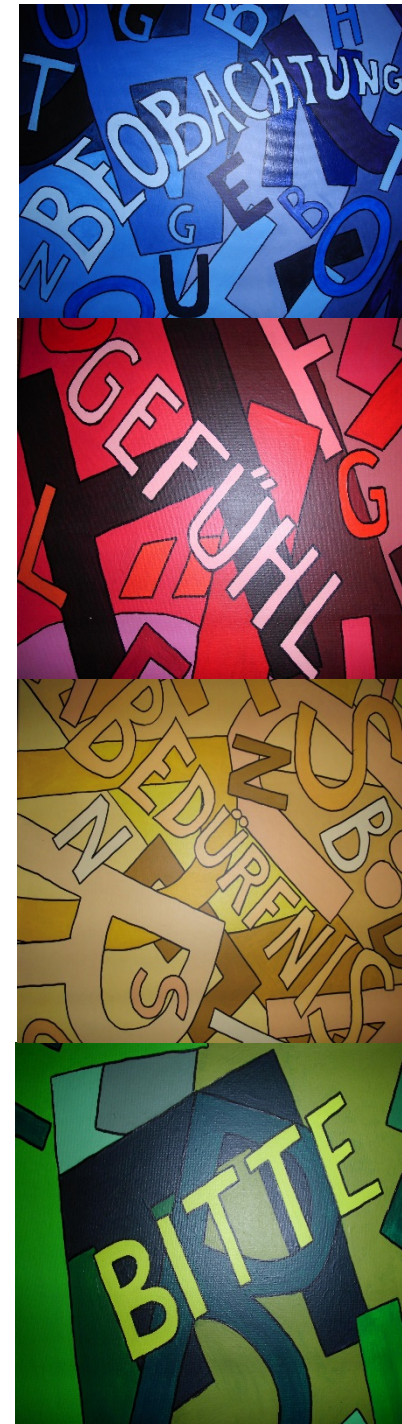
**Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt.**

Am besten mit der Straßenbahn (es gibt kaum Parkplätze im Hof). Linie 3 in Richtung Lichtenbergschule bis zur Haltestelle „Weinbergstraße“

#### 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)



## Gewaltfreie Kommunikation in der Erziehung, im beruflichen und privaten Umfeld –

### 18. Kennenlerntag der GFK

4. März 2018 von 9.00- 18.00 Uhr, Bessunger Knabenschule, Darmstadt