

Mit GFK für den Frieden in der Welt

Am Sonntag, den 25.9.2022 findet nun wieder ein GFK-Tag in Präsenz statt. Viele von euch werden sagen- endlich! Und auch wir freuen uns schon sehr. Es ist inzwischen der 28. GFK-Tag.

Zu Beginn um 9.00 Uhr und zum Ende ab 17.30 Uhr-treffen wir uns in der Teestube.

Wegen der nach wie vor recht vielen Corona- Ansteckungen, bitten wir euch, verantwortungsvoll und behutsam damit umzugehen! Spürt hin, wieviel Nähe euer Gegenüber zurzeit mag und achtet den Wunsch nach Distanz. Seid bitte auch für das Bedürfnis nach Maskentragen gerüstet.

Programm für Sonntag, 25.09.2022

9.00 – 9.30 Uhr Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops

9.30 – 11.00 Uhr (3 Parallel-Veranstaltungen)

1. Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

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

Birgit Schulze

2. Konkurrenz- blockierend oder beflügelnd?

Viele Mechanismen unserer Gesellschaft beruhen auf Konkurrenz. Dabei kann der Energiefluss blockiert sein oder aber wir können über uns selbst hinauswachsen. Wie kann das Prinzip der GFK von „Du bist okay – ich bin okay, deine Bedürfnisse sind wichtig und meine Bedürfnisse sind wichtig“ auf Konkurrenz-Situationen angewendet werden? Gemeinsam entwickeln wir in diesem Workshop ausgleichende Elemente zur Konkurrenz.

Gretel Steffen/Michael Kreutzer

3. Restorative Circles – nach Dominik Barter (CNVC)

Restorative Circles ist ein Verfahren, das von Dominik Barter in den Favelas von Rio de Janeiro entwickelt wurde. Bei kleinen und auch großen, sehr schmerzhaften Konflikten hat es sich als leicht zu erfassende Methode erwiesen. Alle können zu Wort kommen und wirklich gehört werden. So können Konflikte sich zu mehr Verstehen und Verbindung wandeln.

Gemeinschaften wie Familien, Teams, Wohnprojekte etc. können über das Netzwerk GFK Darmstadt-Südhessen Restorative Circles initiieren. Hier werden Ablauf und Prinzipien vorgestellt.

Renate Volz dos Santos

11.00 – 11.30 Kaffeepause

11.30 – 13.00 Uhr (2 Parallel-Veranstaltungen)

5. Auf 180! – Sicherer Umgang mit starken Gefühlen

Mit Hilfe der vier Schritte nimmst du deinen Ärger wahr und bleibst mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen in Verbindung. Du entdeckst neue Lösungen zur Erfüllung deiner Bedürfnisse in herausfordernden Situationen.

Birgit Schulze

6. Kraft und Verletzlichkeit zurück erobern

In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, wie wir Kraft und Entscheidungsfreiheit in unserem Leben zurückgewinnen können. Um das zu erreichen, werden wir untersuchen, wie wir Scham in Verletzlichkeit, Schuld in Wahlfreiheit und Wut in Klarheit und Stärke verwandeln können.

Wie kann man „Tut mir leid“ so sagen, dass eine Verbindung entsteht, nicht eine Unterwerfung? Wie können wir Leidenschaft und Mitgefühl in Beziehungen zu Menschen bringen, die uns am Herzen liegen, die wir aber nur schwer erreichen können? Wie können wir Entscheidungen treffen, die mächtiger sind und gleichzeitig auch empfindsam darauf reagieren, wie sie andere beeinflussen könnten?

Annett Zupke

7. Umgang mit Ärger und Wut und wie wir diese Kräfte produktiv für uns nutzen können

Ärger und Wut sind Gefühle, die oft als nicht willkommen oder sogar schambesetzt wahrgenommen werden. Dabei hat Ärger die wunderbare Kraft, uns mit unseren Bedürfnissen zu verbinden. Wie können wir Ärger, auch über unseren Körper, als Unterstützer wahrnehmen? Welche Rolle können Wut und Ärger spielen auf dem Weg zu mehr Klarheit und innerem Frieden? Ein Praxis-Workshop mit intensiver Kleingruppenarbeit

Friederike Schult

13.00 – 14.00 Uhr

Unser leckeres Mittags-Buffet wartet auf euch!

14.00 – 15.30 Uhr (3 Parallel-Veranstaltungen)

7. Worte können Menschen trennen

Die Liederreisenden laden ein, auf eine Reise in eine „wertschätzende Kommunikation“ zu gehen, die Menschen verbindet. Mit selbst geschriebenen Liedern und Szenen stellen sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation“(GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg vor.

Die Liederreisenden

8. 4 Ohren in schwierigen Situationen

Gerade in schwierigen Situationen ist es sinnvoll sich auf das Modell der 4 Ohren von Marshall Rosenberg zu besinnen und erst einmal tief Luft zu holen und frei nach V. Frankl sich den Raum zu nehmen und die Macht unsere Freiheit zu wählen. Damit erhalten wir mehr Handlungsfreiheit und gleichzeitig Wachstum. Im Workshop werden wir an derartigen Situationen üben.

Christiane Welk

9. Das wollte ich dir schon immer sagen – Ehrlicher Selbstaussdruck mit Hilfe der GFK

Die Gewaltfreie Kommunikation steht auf zwei Beinen – Empathie und ehrlicher Selbstaussdruck und beide sind es wert, gleich kräftig zu wachsen und genutzt zu werden.

Worin unterscheidet sich die Ehrlichkeit im Sinne der GFK von „anderen mal ehrlich die Meinung geigen“?

In diesem Workshop üben wir uns im ehrlichen Selbstaussdruck und den ersten Tanzschritten im GFK-Dialog, der mit Empathie und Ehrlichkeit harmonisch spielt und bei dem alle die Führung übernehmen können. Den Takt gibt dabei immer die Absicht der Verbindung vor.

Annett Zupke

15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause

16.00 – 17.30 Uhr (2 Parallel-Veranstaltungen)

11. „Hurra, wir haben einen Konflikt!“ -Wie können wir einen Konflikt so transformieren, dass wir mehr Verbindung erleben?

Auch in GFK-Kreisen scheuen sich Menschen Konflikte anzusprechen, weil sie in der Vergangenheit schmerzhaft Erfahrungen damit gemacht haben. Je eher ich mir eines Konfliktes oder einer Spannung bewusst werde, desto leichter fällt es, ihn anzusprechen, zu transformieren und zu mehr Verbindung zu nutzen.

Irmtraud Kauschat

12. Mit Präsenz und Achtsamkeit für inneren Frieden Dyaden- Meditation nach Robert Gonzales (CNVC)

Wir sind präsent und achtsam miteinander. Im gemeinsamen Raum der Zugewandtheit zeigt sich, welche innere Realität in uns wirkt und wo unsere Sehnsucht uns hinzieht. Aus den tiefen Bewusstseins-Ebenen taucht bisher Ungedachtes, Neues auf. So kann tiefes Mitgefühl entstehen und seinen Ausdruck finden.

Renate Volz dos Santos

17.30 – ca. 18.00 Uhr gemeinsamer Abschluss, Rückblick und Ausblick

Referentinnen und Referenten:

Die Liederreisenden: Norbert Rögele, Paul Danquard, Ruth Nievelstein

www.liederreisende.de

Irmtraud Kauschat: GFK seit 1994, Schwerpunkte:

Intensivkurse, Mediation, Coaching, arbeitet in Kenia, Somalia, Ukraine u.a. Ländern; Ehren-Vorsitzende im Netzwerk Darmstadt und D-A-CH; Assessorin des CNVC zur Zertifizierung von Trainer*innen der GFK

www.gewaltfrei-darmstadt.de

Michael Kreutzer: Gewaltfreie Kommunikation, Mediation und Straßengiraffisch

Friederike Schult: Diplom-Sozialpädagogin, Coaching, Leiterin Atelier „Malen ist keine Kunst“ und seit 2016 GFK-Wachsende

Birgit Schulze begleitet Menschen dabei zufrieden ins Büro zu gehen. Sie bietet GFK Online Kurse an, schreibt Bücher und podcastet rund um das Thema GFK im Job.

Infos zu Birgit findest du auf www.birgitschulze.com

Gretel Steffen: Umweltpädagogin und GFK-Trainerin,

Renate Volz dos Santos: Dipl. Sozialpädagogin, Atem- und Körpertherapeutin, Selbstverteidigungstrainerin, Yogalehrerin

Christiane Welk: zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC), Lehrerin i.R., Gestaltpädagogin, Qigong; arbeitet auch in Kenia, Vorsitzende Netzwerk GFK Darmstadt-Süd Hessen e.V.

www.christiane-welk.de

Annett Zupke: seit 2007 zertifizierte Trainerin für GFK (CNVC) Annetts Herz schlägt für Aussöhnung im Kreise der Herkunftsfamilien, so dass die Liebe dort frei fließen kann und epigenetische Traumata sanft aufgelöst werden. Im Dienste der nachfolgenden Generationen.

Mitarbeit am Film: *To Gemany with Love (The worst thing)*

Praxisbücher: Das 6-Wochen-Tagebuch L.I.E.B.E.

Das Praxisbuch Gefühlskunde

www.festival-der-Verbindungskultur.de

www.annett-zupke.de

Der gesamte GFK-Tag findet in Präsenz in der Bessunger Knabenschule statt

Finanzieller Beitrag:

15-30 € für 1 Workshop (Richtwert 25 €)

30-60 € für 2 Workshops

45-90 € für 3 Workshops

Tageskarte: 50 -100 €

Mithilfe bei der Orga am Tag kann den Beitrag reduzieren.

Anmeldung: online unter www.gewaltfrei-darmstadt.org

Bitte gebt bei der Anmeldung auch an, ob ihr Infos zum Verein und weitere GFK-Tage zugeschickt bekommen möchtet.

Bezahlung: Wir bitten vor dem GFK-Tag um Überweisung auf dieses Konto:

Netzwerk GFK IBAN: DE58 5085 0150 0000 7261 17

Stichwort: GFK-Tag

Essen und Trinken: Es gibt ein Mittagessen -vegetarisch und vegan. In den Pausen gibt's Tee, Kaffee und Süßes. Wir bitten um Anmeldung, damit wir besser planen können. Ein finanzieller Beitrag von 5,00 – 10,00 € wird vor Ort erhoben. Über Beiträge zum Essen freuen wir uns sehr.

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

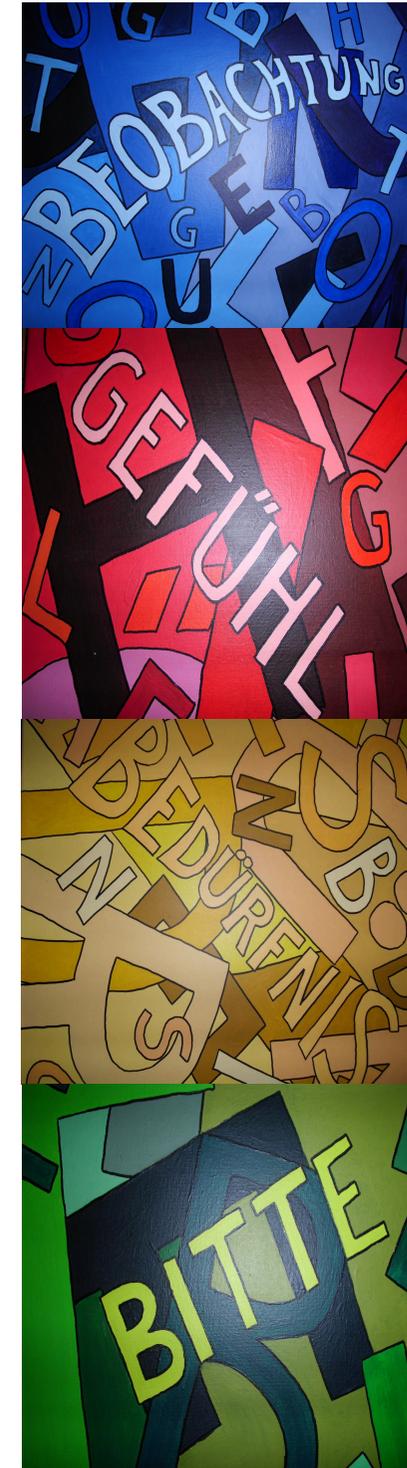
Die Einnahmen aus dem Tag gehen zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das Projekt zur Ausbildung von GFK –Trainer*Innen in Kenia.

Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Süd Hessen e.V.

Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org

www.gewaltfrei-darmstadt.org



Mit Gewaltfreier Kommunikation für den Frieden in der Welt

27. Kennenlerntag der GFK

Sonntag, den 25.09.2022 in der Bessunger Knabenschule