

## Mit GFK für den Frieden in der Welt

Am Sonntag, den 12. März 2023 freuen wir uns auf den 28. GFK-Tag in Präsenz und heißen euch recht herzlich willkommen.

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

### Programm für Sonntag, 12.3.2023

9.00 – 9.30 Uhr Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops

9.30 – 11.00 Uhr (2 Parallel-Veranstaltungen)

#### 1. Das Haus der GFK – Einführung in die GFK

Hier bekommt ihr einen Überblick über die GFK und ihre Anwendungsmöglichkeiten. Wir werden uns zwei, drei Elementen mit Übungen zuwenden und lernen so die GFK kennen. Für jeden Erfahrungshintergrund geeignet.

*Christiane Welk*

#### 2. Umgang mit Erwartungen in der Arbeitswelt

Die Entgrenzung in der Arbeitswelt nimmt zu. Wie bringen wir die Erwartungen von anderen und uns selbst unter einen Hut? Wir erforschen gemeinsam in diesem Workshop wie wir selbstbestimmt mit den Erwartungen und Anforderungen umgehen.

*Heike Kirschner/Michael Kreutzer*

#### 11.00 – 11.30 Kaffeepause

11.30 – 13.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

#### 3. Ich bin doch nicht bedürftig!

Wir erforschen gemeinsam (die) drei Ebenen der Bedürfnisse, wie sie sich auf unsere Strategien auswirken und wie wir sie als Ressource nutzen können.

(geeignet für jeden Erfahrungshintergrund)

*Irmtraud Kauschat*

#### 4. Bedürfnisse – Gefühle – und was noch? Eine spielerische Entdeckungsreise

Hier entdecken wir spielerisch, Gefühle zu erraten, die mit erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen zusammenhängen und schauen auch auf Pseudogefühle. Wenn ihr Lust habt gemeinsam mit den Hüften zu wackeln, seid ihr hier richtig.

*Mona Hohendorf*

#### 5. Lebensdienliche Strategien für Frieden in der Welt

Social Change war vielleicht das größte Anliegen von Marshall Rosenberg. Doch in der Szene der GFK werden wir heute kaum auf ausgefeilte Strategien für einen Social Change stoßen. Sie hat sich auf individuelles Wachstum und auf persönliche Konflikte fokussiert. Wir wollen uns also erst einmal die Stärken und Schwächen dieser Methode vor Augen führen und uns dann GFK-Strategien des Friedens für größere Systeme überlegen. Was braucht es neben der GFK noch dazu? Wie können erste Schritte aussehen? Und wie verändert sich die GFK, wenn wir sie für größere Kontexte wie Teams, Unternehmen und Gesellschaften anwenden wollen?

Dieser Beitrag ist eher theoretisch orientiert und bietet viel Input

*Gabriel Fritsch*

#### 6. In der Liebe sein

Lieblosigkeit, so schreibt Gerald Hüther, macht krank. Wie kann ich mehr Liebe in die Welt bringen? Wie kann ich mir das Bedürfnis nach Liebe erfüllen? Körper-orientierte Übung der Selbstfürsorge.

*Renate Volz dos Santos*

#### 13.00 – 14.00 Uhr

Unser leckeres Mittags-Buffet wartet auf euch!

14.00 – 15.30 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)

#### 7. Die „richtige“ Haltung in der Elementarpädagogik

Die Frage nach der (richtigen) Haltung von Pädagoginnen und Pädagogen wird in den letzten Jahren wieder verstärkt gestellt. Wie lässt sich auf den Annahmen der Gewaltfreien Kommunikation eine Haltung bewahren oder entwickeln, die Kinder zu Wachstum und Entwicklung anregt?

*Jörg Becker*

#### 8. Ein „Nein“ ist ein „Ja“ zu etwas anderem – Freundschaft mit dem „Nein“ schließen.

Hast du eine Situation, in der es dir schwer fällt, nein zu sagen? Hast du einen Satz, auf den du gerne mit „nein“ antworten möchtest?

Wenn ja, bist du hier richtig. Wir üben in Gruppen „Nein“ zu sagen, mit und ohne GFK.

*Mona Hohendorf*

#### 9. Empathie- Mitgefühl – Sympathie- Einfühlung- Perspektivübernahme

Was meinen wir eigentlich mit diesen oft genutzten Begriffen? Was wollen wir mit ihnen ausdrücken und welche Bedürfnisse erfüllen wir uns damit?

Dazu gibt es ein Kurzreferat, einen Austausch im Plenum und eine Übung zum Thema Empathie, die ich bei Susan Skye gelernt habe.

Für Menschen mit Grundlagen in Gewaltfreier Kommunikation

*Ekkehard Rieger*

#### 10. Ordnung schaffen – loslassen- versöhnen

Die Sehnsucht nach Ordnung lässt uns Dinge sortieren, aussortieren und so manches entsorgen. Wie ist das mit den Menschen unseres Lebens, Vater, Mutter, Tochter, Sohn, Bruder, Schwester.? Taucht auch da die Sehnsucht nach Ordnung auf, nach Klärung, vielleicht auch Versöhnung?

Körperliche Untersuchung des Wesentlichen

*Renate Volz dos Santos*

#### 15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause

16.00 – 17.30 Uhr (2 Parallel-Veranstaltungen)

#### 11. So ein Theater!?

Szenische Darstellung von Alltagssituationen („Dramen“) und wie ich sie mit der GFK verändern kann. Das Publikum ist eingeladen, Anregungen zu geben.

(geeignet für jeden Erfahrungshintergrund).

*Irmtraud Kauschat*

#### 12. Einführung in Dyaden (Grundlage Global Dyads)

Dyaden sind eine Form des Austauschs zwischen zwei Menschen und wurden von Robert Gonzales in Deutschland bekannter gemacht. Zur besonderen Struktur gehört dabei, dass wir abwechselnd zu einem vorgegebenen Satz in uns hineinspüren, einander zuhören und nur mit unserer Präsenz das Gehörte bezeugen. Das Gehörte bezeugen, nur zuhören, mit sich selbst in Verbindung kommen, keine Kommentare, keine Interpretationen. Es gibt ein Kurzreferat und Übungen zu Dyaden mit vorgegebenen Sätzen.

*Ekkehard Rieger*

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

## Referentinnen und Referenten:

**Jörg Becker:** Pädagoge M.A. Supervisor, Leiter einer Kindertagesstätte, GFK-Interessierter

**Gabriel Fritsch:** Kommunikationsentwicklung und Methodendesign, [www.gfk-plus.net](http://www.gfk-plus.net)

**Mona Hohendorf:** Agile Führungskraft, Mediatorin, Coach und Trainerin. Die GFK habe ich 2020 für mich entdeckt und befinde mich in der Zertifizierung als GFK-Trainerin (CNVC) und als Having Practitioner

**Irmtraud Kauschat:** GFK seit 1994, Schwerpunkte: Intensivkurse, Mediation, Coaching, arbeitet in Kenia, Somalia, der 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](http://www.gewaltfrei-darmstadt.de)

**Heike Kirschner:** Gewaltfreie Kommunikation, Mediation, Coaching und Psychologin

**Michael Kreuzer:** Gewaltfreie Kommunikation, Mediation, Achtsamkeit und Straßengiraffisch

**Ekkehard Rieger:** Trainer für GFK und Mediator, Seminare und Übungsgruppen in Hannover, Augenarzt im Ruhestand, Clown, Hospiz- und Trauerbegleiter

**Renate Volz dos Santos:** Dipl.Sozialpädagogin, Atem- und Körpertherapeutin (Skan), Selbstverteidigungstrainerin (WenDo), Yogalehrerin

**Christiane Welk:** zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC), Lehrerin i.R., Gestaltpädagogin, Qigong;  
Ich biete Übungsgruppen, Trainings in Deutschland und Kenia an, Vorsitzende Netzwerk GFK Darmstadt-Südhessen e.V.  
[www.christiane-welk.de](http://www.christiane-welk.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](http://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 März 23

**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)

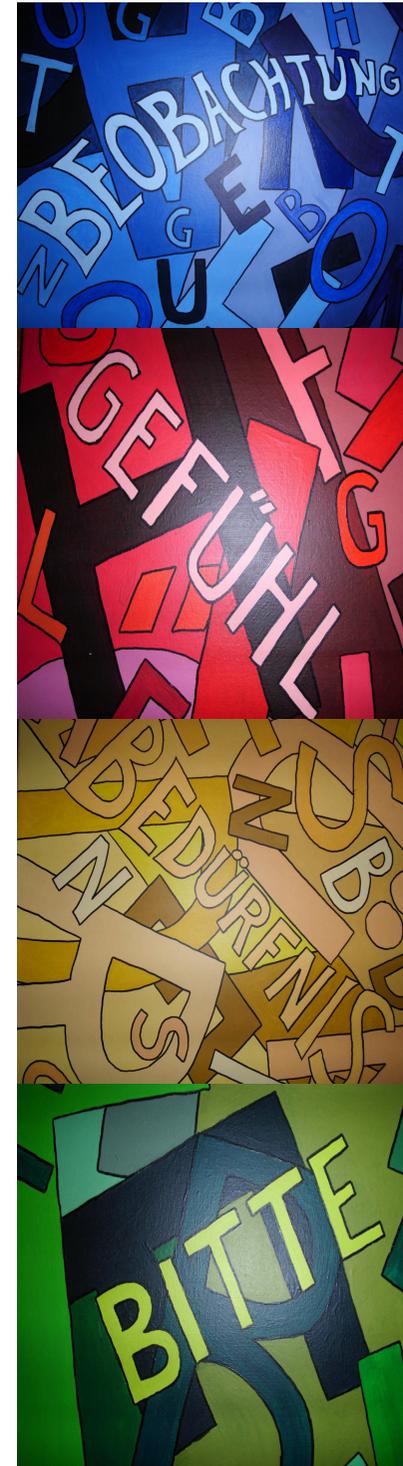
**Die Einnahmen aus dem Tag** gehen zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das Projekt zur Ausbildung von GFK –Trainer\*Innen in Kenia.

### Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Kontakt: [info@gewaltfrei-darmstadt.org](mailto:info@gewaltfrei-darmstadt.org)

[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)



Mit Gewaltfreier Kommunikation für den Frieden in der Welt

28. Kennenlerntag der GFK

Sonntag, den

12. März 2023 in der Bessunger Knabenschule