

Ich + Du = Wir ?!

Zum 17. 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 empfindsamer 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

Ankommen, Begrüßung und Vorstellung der Workshops.

9:30 - 11:00 (5 Parallel-Veranstaltungen)

1. In die eigene Kraft kommen

Würdest du gerne in deinen Beziehungen das erleben, wonach du dich sehnst? Willst du in deinem Beruf mehr im Einklang mit dir selbst sein? In diesem Workshop findest du eine klare Anleitung dazu, wie du mit den 4 Schritten der GFK das, was dir am Herzen liegt, in dir selbst stärken kannst.

Ralf Clar

2. Wie stehe ich zu meinem Gegenüber?

Freund oder Feind – nur 2 Seiten einer Medaille?

Eine Übung aus der GFK lädt ein, nach ihren/seinen Bedürfnissen zu gucken, auch wenn die Strategien uns nicht passen und so zu mehr Verbindung zu kommen.

Christiane Welk

3. Einführung in die GFK

Michael Böttger

4. Herzöffnen statt Kopfzerbrechen

Frei bewegen, tanzen zu Musik aus verschiedenen Ländern, lässt dich in deinem Körper, insbesondere auch deinem Herzen ankommen. So entsteht Kontakt zu deinen Gefühlen, zu deinen Bedürfnissen, zu dir selbst. Und wer bei sich selbst ist, kann sich dem Ich und dem Du öffnen.

Regina Allgaier

5. Der emerge Dialog

Im Unterschied zur GFK ermöglicht der emerge Dialog die direkte Erfahrung und Erkenntnis der Lebendigkeit des Bewusstseinsfeldes, wie es sich zwischen uns Menschen entfalten kann. Diese Dialoge sind ein Schlüssel zu einem schöpferischen Leben aus der Verbundenheit, in denen das Neue in die Welt kommt.

Marlene Potthof und Mike Kauschke

11:30 - 13:00 (5 Parallelveranstaltungen)

6. Von Herzen singen - die Welt zum Klingen bringen

Kernstück des Workshops ist ein Prozess, in dem wir über die Stimme die Erfüllung eines Bedürfnisses erleben und darüber zu einem neuen Lebensgefühl finden. Wir wachsen aus dem Gefühl der Unerfülltheit zu dem „Wie ich wirklich leben will“. Eingeraht wird der Prozess durch das Singen bekannter und neuer Herzens- und GFK-Lieder, die uns stärken, beflügeln und von Herzen verbinden.

Ralf Clar

7. Die Haltung der GFK als Eurythmie Teil 1, Teil 2 ab 14 Uhr

Mit Eurythmie körperlich erleben, was der Verstand allein schwer fassen kann. Mich und dich und gleichzeitig uns erleben.

Hannah Hartenberg

8. Empathie in der GFK

Was geschieht da eigentlich, wenn wir „Empathie geben“? (GFK Grundkenntnisse sind hilfreich)

Ekkehard Rieger

9. Was ist stärker - Angst oder Neugier? Teil 1, Teil 2 ab 14 Uhr

Der 9. November, an dem 1938 die Reichspogrom-Nacht stattfand, ist nahe. Pogrome gab es nicht nur „früher“, Rostock-Lichtenhagen ist gerade 25 Jahre her. Heute gibt es Angriffe auf Muslime, auf Geflüchtete. Für mich ein Ausdruck der Angst vor dem Fremden, die in Hass umgeschlagen ist. Wie kommt es, dass Angst in Hass umschlägt, welche Bedürfnisse erfüllen Menschen sich mit Hass, mit der Unterscheidung „wir“ und „sie“? Wann ist Angst ein guter Ratgeber? Wann verhindert Angst, dass ich neugierig bleibe auf meinen Mitmenschen? Ich habe keine fertigen Antworten, sondern möchte mit den TeilnehmerInnen gemeinsam erforschen, wie wir mit GFK dazu beitragen können, dass aus dem getrennten „Ich“ und „Du“ ein gemeinsames „Wir“ erwachsen kann.

Irmtraud Kauschat

10. Ich sehe was, was du nicht siehst. Teil 1, Teil 2 ab 14 Uhr

In dem Workshop üben wir den 1. Schritt der GFK: "Die höchste Form menschlicher Intelligenz besteht darin, zu beobachten ohne zu bewerten." (Jiddu Krishnamurti). Dieser Workshop ist für Menschen gedacht, die sich tiefer mit dem Phänomen der Wahrnehmung beschäftigen möchten. *Jutta Zörb-Arnoldi*

13:00 - 14:00 Mittagspause

14:00 - 15:30 (5 Parallelveranstaltungen)

11. Vom Zuhören und Dazugehören

Menschen gehören verschiedenen Gruppen an. Diese Zugehörigkeiten können angenehme, aber auch unangenehme Gefühle mit sich bringen, je nachdem, wie wir in den Gruppen verortet werden, die man durch die jeweilige Gruppenzugehörigkeit

erfährt. Wir beleuchten in diesem Workshop zunächst unsere eigenen Zugehörigkeiten mit erfüllten/nicht erfüllten Bedürfnissen und wagen dann den Schritt zu einem Perspektivwechsel, in dem wir uns mit den Biografien geflüchteter Menschen beschäftigen.

Nikola Poitzmann

12. Das "atmende Wir"

zwischen Symbiose und Distanz. Wir bewegen uns immer in einer Pendelbewegung zwischen Annäherung und Abstoßung, wenn wir mit einem Menschen in Verbindung treten. Wie kann dies geschehen, ohne den anderen vollständig zu vereinnahmen oder abzulehnen? Wie können wir ein Drittes, ein Wir bilden?

Eva-Maria Börner

16:00 - 17:30 (5 Parallelveranstaltungen)

13. Spielerisch Verbindung schaffen

In diesem Workshop laden wir euch ein, über kreative Spiele Gewaltfreie Kommunikation im Kontakt mit anderen zu erleben. Das Erlebte wird durch theoretischen Input ergänzt.

Birgit Ries, Verena Ebling

14. Gut in Verbindung sein - mit mir selbst und anderen

Erst wenn wir gut mit uns selbst in Verbindung sind, können wir auch gut auf andere zugehen und gemeinsame Lösungen finden. Die Verbindung mit mir selbst, wird durch die Erfüllung meiner Bedürfnisse ermöglicht – aber welche sind das? In diesem Workshop zeigen uns Körperwahrnehmungsübungen, wann wir erfüllt sind und uns mit uns selbst verbinden.

Manuela Eichhorn-Staudt

15. Selbstliebe. In der Liebe sein mit mir.

Rosenberg: „Wie ich dich lieben kann, wenn ich mich selbst liebe.“ Mich sehen – Sehen ohne Bewerten. Körperorientierte (Unter-) Suchung der Verbindung zur Liebe.

Renate Volz dos Santos

16. Empathische Kommunikation mit KollegInnen und MitarbeiterInnen

Wir schauen uns gemeinsam Themen des Arbeitsalltags an: z.B. wertschätzen vs. loben, bitten vs. fordern, unterbrechen, nein-sagen und nein-hören sowie delegieren. Übungsformen sind Rollenspiele, Tanzparkett zur Selbsteinführung, Selbstwertschätzung und einfühlsames Zuhören.

Michael Kreuzer

17. Qigong und Selbsteinführung

Bei GFK und Qigong geht es um Achtsamkeit und In-Sich-Hineinspüren. Wir wollen in diesem Workshop die Bewegungen des Qigong nutzen, um eine größere Klarheit in unserer Körperwahrnehmung und den damit verbundenen Gefühlen und Bedürfnissen entstehen zu lassen.

Michael und Susanne Böttger

Regina Allgaier; selbstständige Tanztherapeutin
GfK-Trainings bei Irmtraud Kauschat und Nicole Leibert-Knaup
In meinen Tanzgruppen sprechen wir die Sprache der gewaltfreien Kommunikation. So entsteht ein einfühlsamer Raum, in dem die TeilnehmerInnen sich achtsam begegnen können. www.herz-tanz.de

Eva-Maria Börner; Heilpraktikerin, Heilpädagogin, Traumatherapeutin (SE), GfK-Trainerin. www.woerterfall.com

Michael und Susanne Böttger

GfK Trainer im Zertifizierungsprozess und Musikpädagoge.
Susanne ist Sozialpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie und Qigong-Übungsleiterin; www.praxis-fuer-entwicklung.de

Ralf Clar; Seminare und Retreats für Innere Heilungswege und Potenzialentfaltung basierend auf Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg. Begleitung in herausfordernden Lebenssituationen für Einzelpersonen, Paare und Familien. Konfliktberatung und Mediation. Herzens-Kraft-Lieder - Auftritte und Komposition. kontakt@clar-trainings.de

Verena Ebling,

Softwareentwicklerin und GfK Trainerin im Zertifizierungsprozess. www.verbindung-erleben.de

Manuela Eichhorn Staudt

Kommunikationstrainerin, Synergetik-Coach
www.manuela-eichhorn-staudt.de

Hannah Hartenberg; Mensch, Mutter, Studium der Pädagogik, Soziologie, Psychologie, Eurythmie. GfK-Trainerin(CNVC). Leidenschaftliche Gastgeberin für Konflikte.
www.Kommunikationskunst.eu

Michael Kreutzer; GfK, Achtsamkeit und Digitales

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

Marlene Potthoff und Mike Kauschke;

Uns inspiriert die Lebendigkeit des Bewusstseinsfeldes zwischen uns und der Wunsch nach tiefem menschlichem Miteinander.
www.emerge-bewusstseinskultur.de;
www.evolve-magazin.de

Nikola Poitzmann; Lehrerin und Landeskoordinatorin Süd im Projekt „Gewaltprävention und Demokratielernen“ des HKM,
www.gud.bildung.hessen.de

Ekkehard Rieger; war Arzt und Clown, ist Hospizbegleiter und Mediator an Grundschulen, GfK seit 2013.

Birgit Ries; Dipl. Sozialpäd. und GfK Trainerin

Renate Volz dos Santos; Dipl.-Sozial-Päd, Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (WenDo); Körpertherapeutin (Skan und Botens)

Christiane Welk; Lehrerin, zertifizierte GfK-Trainerin(CNVC), Gestaltpädagogin, Qigong; www.christiane-welk.de

Jutta Zörb-Arnoldi, M.A.phil.; GfK-Trainerin, Sinn- und Wertebberatung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Kinder-Philosophieren; www.philosophische-praxis-darmstadt.de

Finanzieller Beitrag: 15 -30 € pro Workshop (je nach Möglichkeit und/oder Mithilfe) bitte überweisen an: **Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation** IBAN DE64 5085 0150 0000 7325 08 mit **Workshop-Nr. oder Anmeldung online: erforderlich, um den Workshops eine passende Teilnehmerzahl zuzuordnen:** info@gewaltfrei-darmstadt.org

Änderungen sind möglich. Das aktuelle Programm findet Ihr auf der Homepage.

Essen und Trinken: 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. In den Pausen gibt's Tee und Kaffee.

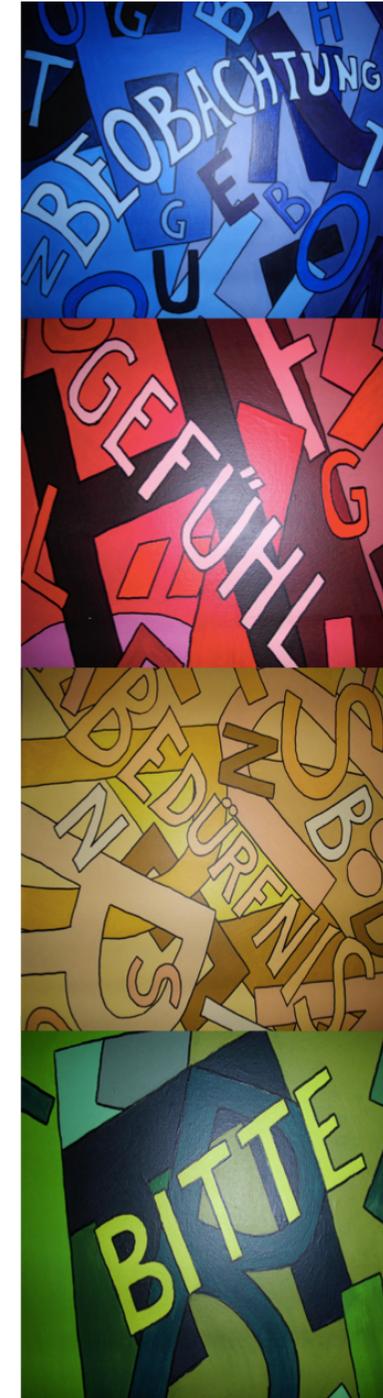
Mitbringen: Schreibzeug und dicke Socken (2 Räume dürfen nicht in Straßenschuhen betreten werden).

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

Anfahrt zur 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 : www.gewaltfrei-darmstadt.org



Ich + Du = Wir ?!

17. Kennenlerntag Gewaltfreie Kommunikation

5. November 2017 - 9:00 bis 18:00 - Bessunger Knabenschule