

## Gewaltfreie Kommunikation in Pädagogik, Beruf und Familie

Dieser GFK-Tag wird zum ersten Mal **online** durchgeführt und wird sich daher von den bisherigen Tagen unterscheiden. Ein Zoom-Account wird als GFK-Café eingerichtet, der den ganzen Tag freigeschaltet ist. Das Café wird ständig von einem Host besetzt sein, es können sich auch kleine Gruppen bilden, die in den Breakout-Rooms zusammenkommen können. Zu Beginn des Tages werden wir uns alle im Zoom-Café treffen.

### Programm

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

**Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops.  
Im Zoom-Café**

**9:30 - 11:00 Uhr (3 Parallel-Veranstaltungen)**

**1. Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (1. Teil)**  
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.)  
*Günter Pohl*

### **2. Auf 180! Sicherer Umgang mit starken Gefühlen**

Mit Hilfe der vier Schritte nimmst du deinen Ärger wahr und bleibst mit deinen Gefühlen & Bedürfnissen in Verbindung. Du entdeckst neue Lösungen zur Erfüllung deiner Bedürfnisse in herausfordernden Situationen.  
Für Anfänger und Interessierte geeignet.  
*Birgit Schulze*

### **3. Konflikten begegnen mit der GFK-Mediation (1. Teil)**

Wir stellen den 5-stufigen Prozess der GFK-Mediation vor sowie Fertigkeiten, die wir für diese Konfliktbegleitung brauchen. Zwei davon vertiefen wir dann durch gemeinsames Üben zu zweit oder zu dritt. (Max TN: 18)  
*Judith Kohler und Annett Zupke*

**11.00 -11.30 Uhr Kaffeepause**

**11:30 - 13:00 Uhr (3 Parallelveranstaltungen)**

**4. Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (2. Teil)**  
s. Beschreibung unter 1 – der 2. Teil baut auf dem ersten Teil auf.  
*Günter Pohl*

### **5. Wenn Worte weh tun... (1. Teil)**

„Black Lives matter“ oder „All lives matter“? -Was „darf“ ich denn jetzt noch sagen???  
(Für Menschen, die Erfahrung mit Selbst-Empathie und Empathie haben)  
Ich möchte gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen erforschen, wo unsere Alltagssprache Menschen ausschließt, Macht-über ausübt, ohne dass wir uns dessen bewusst sind und versuchen neue Worte zu finden, die das Konzept von Macht-mit ausdrücken. Ich gehe davon aus, dass es uns ein Herzensanliegen ist, alle Menschen als gleichwertig zu sehen und sie mit ihren Unterschiedlichkeiten willkommen zu heißen.

### **6. Konflikten begegnen mit der GFK-Mediation (2. Teil)**

Wir stellen den 5-stufigen Prozess der GFK-Mediation vor sowie Fertigkeiten, die wir für diese Konfliktbegleitung brauchen. Zwei davon vertiefen wir dann durch gemeinsames Üben zu zweit oder zu dritt. (Max TN: 18)  
*Judith Kohler und Annett Zupke*

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

**14.00 – 15.30 Uhr (3 Parallelveranstaltungen)**

### **7. Good reasons why....**

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

### **8. Wenn Worte weh tun... (2. Teil)**

„Black Lives matter“ oder „All lives matter“? -Was „darf“ ich denn jetzt noch sagen???  
(Für Menschen, die Erfahrung mit Selbst-Empathie und Empathie haben)  
2. Einheit: Wie gehe ich mit meinem Schmerz um, wenn ich merke, dass meine Sprache rassistisch, sexistisch...isch von den betroffenen Menschen empfangen wird?  
Reagiere ich mit Verteidigung, indem ich den Betroffenen sage, dass es doch nicht so gemeint war, dass sie sich doch bitte nicht so anstellen mögen, dass ich ihnen die Deutungshoheit nicht zugestehe im Sinne von „weißer Zerbrechlichkeit“? Wie kann ich den Schritt zur Empathie

und zur Verantwortung gehen?  
(Wir werden viel mit Selbstempathie arbeiten).

### **9. Denkst du sie noch oder spürst du sie schon?**

Gefühle weisen auf unsere Bedürfnisse hin, die das Sehnen unserer Herzen sind. Findest du den Weg dorthin jenseits von Bedürfnissen und Konzept? Verkörperungsübungen und Dyaden zur tieferen Verbindung zu uns selbst.  
(max.18 TN)  
*Annett Zupke*

**15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause**

**16:00 - 17:30 Uhr (3 Parallelveranstaltungen)**

### **10. Versöhnungsarbeit in zerstrittenen Schulklassen**

Klassenkonflikte belasten alle und behindern das Lernen. Es wird eine Mediationsmethode auf der Basis der GFK vorgestellt, die nur wenige Schulstunden umfasst und sich in der Praxis mit Berufsschüler\*innen bewährt hat.  
*Margot Festinori*

### **11. Wie bekomme ich was ich brauche?**

Wenn die Hoffnung versiegt, dass mir Wünsche von den Lippen abgelesen werden, hilft nur noch eins: Bitten! In diesem Workshop lernen wir die unterschiedlichen Arten von Bitten kennen und üben anhand von eigenen Beispielen erfüllbare Bitten zu äußern, um mehr Entspannung und Klarheit in unseren Alltag zu bekommen.  
Für Anfänger und Interessierte geeignet.  
*Peter Horst Schmitt*

### **12. Feedback in der GFK**

„Ich gebe dir jetzt mal Feedback“ – Häufige Missverständnisse und was Feedback in der GFK bedeutet  
In unserem Workshop machen wir deutlich, was in der GFK unter Feedback verstanden wird und wie es sich vom Selbstausdruck unterscheidet. Dieses Verständnis wollen wir anhand von ausgewählten oder mitgebrachten eigenen Beispielen vertiefen.  
(10 TN – max 12 TN mit Grundkenntnissen)  
*Katrin Schmidt-Sailer und Frank Noe*

**17.45 – ca. 18.00 Uhr gemeinsamer Abschluss, Rückblick und Ausblick**

**Margot Festinori:** Beratungslehrerin und Schulmediatorin i.R.  
GFK-Trainerin mit Schwerpunkt Lehrerfortbildung seit 2013

**Irmtraud Kauschat:** GFK seit 1994, Schwerpunkte:  
Intensivkurse, Mediation, Coaching, arbeitet in Kenia, Somalia,  
Ukraine u.a. Ländern; Vorsitzende im Netzwerk Darmstadt und  
D-A-CH; [www.gewaltfrei-darmstadt.de](http://www.gewaltfrei-darmstadt.de)

**Judith Kohler:** schätzt als Mediatorin die Haltung der GFK, die  
sie seit 2006 lernt und praktiziert. Der Fokus auf Bedürfnisse –  
statt auf Aussagen und Handlungen – ist für sie eine kraftvolle  
Art, einander zu verstehen, worum es in einem Konflikt geht  
und entsprechend Lösungen zu erarbeiten, die für alle passen.  
[www.irp-berlin.de](http://www.irp-berlin.de)

**Frank Noe:** Diplom-Ingenieur, selbstständig als Berater in der In-  
formationstechnik, Zertifizierter GFK-Trainer, Mitglied im Netz-  
werk Karlsruhe

**Günter Pohl:** Coach, Mediator, Trainer für Wertschätzende  
Kommunikation  
[www.GPCoaching.de](http://www.GPCoaching.de) <https://GPC.Educateonline.de>

**Nikola Poitzmann:** Lehrerin, Fortbildnerin und Beraterin im Pro-  
jekt „Gewaltprävention und Demokratielernen“ des Hessischen  
Kultusministeriums, [www.gud.bildung.hessen.de](http://www.gud.bildung.hessen.de)

**Katrin Schmidt-Sailer:** Leiterin einer achtgruppigen Kindertages-  
einrichtung in Karlsruhe, Multiplikatorin für den Giraffentraum  
nach F. u.G. Gaschler, zertifizierte GFK-Trainerin

**Peter Horst Schmitt:** Mediator, Coach, Projektleiter und GFK-  
Trainer im Zertifizierungsprozess; [www.empathie-im-alltag.de](http://www.empathie-im-alltag.de)

**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](http://www.birgitschulze.com)

**Christiane Welk:** zertifizierte GFK-Trainerin(CNVC),  
Lehrerin i.R., Gestaltpädagogin, Qigong; Mitarbeit im  
Kenia-Projekt und stellv. Vorsitzende des Netzwerks;  
[www.christiane-welk.de](http://www.christiane-welk.de)

**Annett Zupke:** wirkt seit 2007 als zertifizierte Trainerin für GFK.  
Ihre Schwerpunkte liegen dabei auf beherzter Konfliktbege-  
gung sowie der Erforschung der Schönheit der Bedürfnisse und  
wie diese verkörpert werden können. 2019 gründete sie ge-  
meinsam mit Judith Kohler das Institut für Restorative Praktiken  
[www.irp-berlin.de](http://www.irp-berlin.de)

### Der gesamte GFK-Tag findet diesmal online statt!

Wir werden mit 4 Zoom-Kanälen arbeiten, einer davon ist den  
gesamten Tag freigeschaltet für das GFK-Tags-Café.

### Finanzieller Beitrag

15- 30 € pro Workshop (Richtwert 25,00 €)

30 -60 € für 2 Workshops

45 – 90 für 3 Workshops

60 – 120 für den ganzen Tag

(je nach Möglichkeit und/oder Mithilfe bei der Organisation;  
bitte uns ansprechen)

**Anmeldung:** nur online unter [www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

2-3 Tage vor dem GFK-Tag bekommt ihr einen Zoom-Zugang zu  
eurem jeweiligen Workshop geschickt,  
sowie einen allgemeinen Zugang zu unserem GFK-Tags-Café für  
den ganzen Tag.

**Bezahlung:** Wir bitten um Überweisung auf dieses Konto:  
Netzwerk GFK IBAN: DE58 5085 0150 0000 7261 17  
Stichwort: GFK-Tag

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

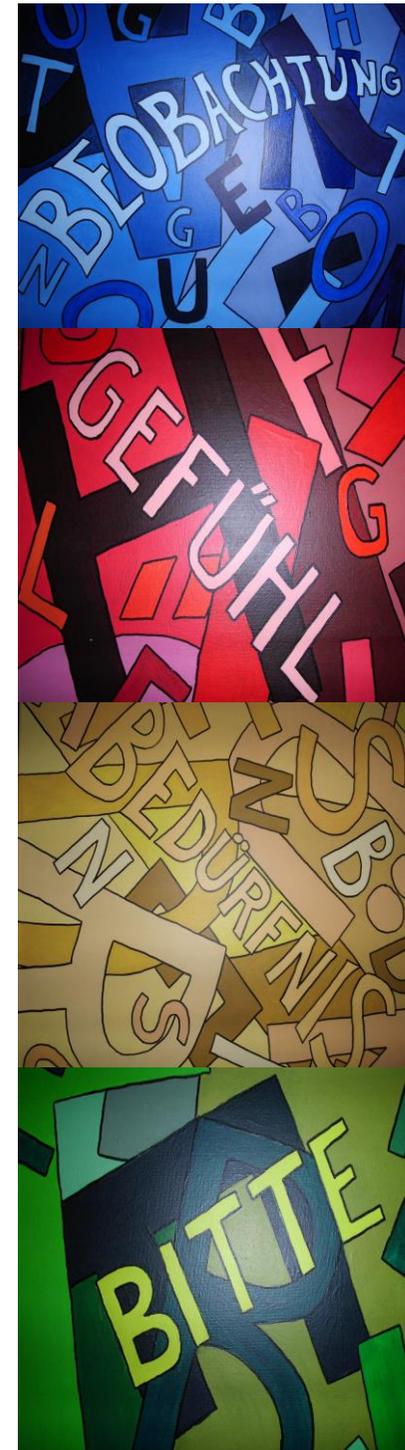
**Der Erlös** geht zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das  
Projekt zur Ausbildung von GFK –Trainer\*Innen in Kenia.

### Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-  
Süd Hessen e.V.

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

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



**Gewaltfreie Kommunikation in Pädagogik, Beruf und Familie**

**23. Kennenlerntag der GFK**

25.10.2020 von 9.00- 18.00 Uhr, Online über Zoom