

TrainerIn:

Workshops von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr

Udo Ganser

Mediator für Teams und Organisationen. GfK-Trainer
www.streitfrei.net

Christiane Welk

Lehrerin, zert. GfK-Trainerin

Susanne Trabel

Dipl. Sozialpädagogin GfK-Trainerin
www.impulse-susanne-trabel.de

Stefan Fuchs

Yogalehrer, Imker und Mediator. www.steff-f.de

Workshops von 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Irmtraud Kauschat

Ärztin, zert. GfK-Trainerin; www.gewaltfrei-darmstadt.de

Birgit Schulze

GfK-Trainerin, Wirtschaftsmediatorin. www.birgitschulze.com

Michael Kreuzer

Mediator, GfK Trainer

Eva Maria Börner

Heilpraktikerin, Heilpädagogin, Traumatherapeutin

Workshops von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Irmtraud Kauschat

Ärztin, zert. GfK-Trainerin

Sylvia Pfeiffer

Personal Coach; Coach für Mensch + Pferd; Trainerin für
Gewaltfreie Kommunikation. www.sp-coaching.jimdo.com

Doris Fahrenholz

Sozialpädagogin, GfK-Trainerin www.doridfahrenholz.de

Conny Largé-Neu & Verena Ebling

Lehrerin & GfK- Trainerin

Workshops von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Rolf Pohlé

Dipl.-Ing. GfK- Trainer Schwerpunkte: Kinder, Job, Achtsamkeit
www.gewaltfrei-seeheim.de

Udo Ganser

Mediator für Teams und Organisationen. GfK-Trainer

Claudia Althaus

zert. GfK Trainerin www.stimme-ausdruck-persoentlichkeit.de

Doris Fahrenholz

Sozialpädagogin, GfK-Trainerin www.doridfahrenholz.de

Finanzieller Beitrag:

15-30 € pro Workshop

Je nach Möglichkeit und/oder Mithilfe bei der Organisation
des Tages auch vergünstigte Beiträge möglich.

Bitte nimm im Vorfeld Kontakt zu uns auf.

Anmeldung:

Onlineanmeldung unter www.gewaltfrei-darmstadt.org.

Bitte nutzt diese Möglichkeit. Es hilft uns enorm, um den
Tag zu organisieren.

Mehr Details zur Orga:

Änderungen:

Es ist möglich, dass es noch Änderungen im Programm
gibt. Das aktuelle Programm findet Ihr auf der Homepage
www.gewaltfrei-darmstadt.org.

Mittagessen:

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.

Mitbringen:

Schreibzeug und dicke Socken

**2 Räume dürfen nur mit Hausschuhen oder Socken
betreten werden**

Erlös:

Der Erlös geht zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50%
an das GfK-Projekt in Kenia.

Adresse/Anfahrt:

Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt. Am besten mit der
Straßenbahn (es gibt kaum Parkplätze im Hof). Linie 3 in
Richtung Lichtenbergschule bis zur Haltestelle „Weinberg-
straße“, auf der anderen Straßenseite ist direkt der Eingang
zur Bessunger Knabenschule.

Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt
Südhessen e. V.

Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org
www.gewaltfrei-darmstadt.org



Hallo - hörst Du mich?

11. Kennenlerntag Gewaltfreie Kommunikation

9. November 2014 - 9:00 bis 18:00 - Bessunger Knabenschule

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. Denkmuster und Verhaltensregeln, die von Selbstvorwürfen und Beschuldigungen geprägt sind, können dabei überwunden werden. Dazu hilft eine achtsame und zugewandte Haltung, die im folgenden Zitat gut zum Ausdruck kommt:

„Tue nichts aus Angst, Schuld, Scham, Pflicht oder um mehr geliebt zu werden und erwarte auch nicht von anderen, dass sie etwas aus Angst, Schuld Scham oder Pflicht für dich tun. Unser Leben ist viel zu kurz und zu wertvoll für den Preis, den ihr dafür bezahlen werdet. Tue alles nur mit der Freude eines kleinen Kindes, das eine hungrige Ente füttert.“

Marshall B. Rosenberg

9. November

Der 9. November ist ein geschichtsträchtiges Datum in Deutschland, manchmal mit freudvollen, manchmal mit leidvollen Erfahrungen verknüpft. Im Rahmen des GFK-Tages werden wir uns mit 3 Workshops insbesondere mit den Auswirkungen des 9. November 1938 auf uns heute beschäftigen. In vielen Familien wurde aus den unterschiedlichsten Gründen nicht über diese Zeit gesprochen, Traumata aus der Kriegszeit wurden nicht aufgearbeitet. Das kann unter anderem zur Folge haben, dass Menschen, die heute leben, keine Freude empfinden „dürfen“, dass Ältere unter Alpträumen leiden....

Programm:

9:00 - 9:30 Ankommen, Begrüßung und Vorstellung der Workshops

9:30 - 11:00 (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Wir erforschen gemeinsam die Grundelemente der Gewaltfreien Kommunikation und lernen Konfliktodynamiken kennen.

Udo Ganser

2. Neue Wege bei Gruppenentscheidungen – Systemisches Konsensieren

In dem Workshop möchte ich euch mit dem Ansatz des Systemischen Konsensierens durch eigenes Erproben vertraut machen.

Christiane Welk

3. Wendepunkte

Dieser Workshop lädt dazu ein, Momente zu erforschen, in denen es eng wird und kurze Übungen für den Alltag kennenzulernen. Was unterstützt uns dabei, wieder präsent zu sein und Zugang zu den Bedürfnissen und Ressourcen zu finden – lebendig und authentisch?

Susanne Trabel

4. Reichspogromnacht! Gedenken der Schuld und der Scham

In diesem Workshop möchte ich das Thema der Scham beleuchten die z.B. durch „Schuld“ einer Nation oder Menschheit an z.B. Pogromen ausgelöst wird. Im besonderen möchte ich der Reflexion über eigene Scham Raum geben.

Stefan Fuchs mit Unterstützung von Peter Schmidt Jahrgang 1937

11:30 - 13:00 (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Bei uns gab es keine Freude...

Kriegskinder, Nachkriegskinder und „Kriegsenkel“ Menschen unterschiedlicher Generationen und Erfahrungen erhalten die Möglichkeit, mit den Auswirkungen des Krieges auf ihr Leben empathisch gehört zu werden. Damit gibt es auch eine Chance einander besser zu verstehen.

Irmtraud Kauschat und Stefan Fuchs

2. Auf 180! Sicherer Umgang mit starken Gefühlen

Was tun, wenn mein Gegenüber ausflippt? In diesen 90 Minuten lernst Du die 5-Schritte Anleitung zum sicheren Umgang mit starken Gefühlen kennen und kannst erste Erfahrungen damit im Rollenspiel sammeln.

Birgit Schulze

3. Höre mit Mitgefühl

Wir erkunden gemeinsam durch praktischen Üben Einfühlsames Zuhören. Was sind erfahrungsgemäß gute Bedingungen, wann braucht es überhaupt Worte und welche könn(t)en förderlich und welche könn(t)en hinderlich wirken?

Michael Kreutzer

4. Und weil ihr gegangen seid...

Wir Kinder von Eltern, die den Krieg miterlebt haben, fühlen oft, dass belastende Erlebnisse nicht angesprochen wurden und spüren, dass wir diese Lasten mit uns tragen.

In behutsamer Empathie und Wertschätzung für uns und diejenigen, mit denen wir nicht mehr sprechen können, finden wir Wege damit umzugehen.

Eva Maria Börner

13:00 - 14:00 Mittagspause

14:00 - 15:30 (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Wem gehört die Scham?

Im Zusammenhang mit den Ereignissen während der Nazi-Zeit (z.B. dem 9. November), spüren viele Menschen Scham, auch wenn sie in dieser Zeit noch nicht geboren waren. Gleichzeitig gibt es auch andere Ereignisse, die mit Scham belegt sind, obwohl wir dafür keine Verantwortung tragen. In dem Workshop werden wir nachspüren, wem die Scham „gehört“ und sie in einem Ritual zurückgeben.

Irmtraud Kauschat

2. Inneres Team und Gewaltfreie Kommunikation

Mit Hilfe des Inneren Teams und der GFK bei Vorhaben liebevoller mit uns selbst umgehen.

Sylvia Pfeiffer

3. Beziehungsgestalt

Ein kreativer Workshop zum Bedürfnis Verbindung. Nach einer theoretischen Einführung zu dem Bedürfnis nach Verbindung will ich mit euch in einem experimentellen Prozess dem Bedürfnis nachgehen. Für das Malangebot ist ein Unkostenbeitrag von 3€ je TN an die Referentin zu entrichten. Die Ergebnisse können, wenn gewünscht, zum Schluss oder auch etwas vorher gezeigt werden.

Doris Fahrenheitz

4. Spielend GFK

In diesem Workshop können GFK Anfänger sowie bereits erfahrene GFKler spielend gemeinsam GFK üben.

Conny Largé-Neu und Verena Ebling

16:00 - 17:30 (4 Parallel-Veranstaltungen)

1. Klar und verbunden - Authentisch Eltern sein

Als Eltern müssen wir in vielen Situationen sehr spontan handeln. In Rollenspielen möchte ich zeigen, wie uns die eigene Klarheit und die Verbindung mit unseren Bedürfnissen uns in diesen Momenten unterstützen.

Rolf Pohlé

2. Raus aus der Blockade!

Hier lernt ihr eine einfache und effiziente Selbsthilfemethode kennen im Umgang mit emotionalen Blockaden und Ängsten.

Udo Ganser

3. Das Zwiegespräch - Zeit haben, die eigenen Worte zu finden

Wir erforschen eine Strategie des Gesprächs zu Zweit. Im Üben miteinander erfahren wir, wie ein aufmerksames Ohr unsere Gedanken in Fluss bringt und was ruhiges Zuhören in unserem Inneren bewegt.

Claudia Althaus

4. Was brauche ich und was brauchst Du?

Ein Workshop rund um unsere Bedürfnisse.

Doris Fahrenheitz