

**Wir freuen uns auf den 32. GfK-Tag in Präsenz und heißen Euch herzlich willkommen!**

## **Programm für Sonntag, 09.03.2025**

**9.00 – 9.30 Uhr Begrüßung und Vorstellen der Workshops in der „Teestube“**

**9.30 – 11.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)**

### **1. Grundlagen der GfK - Konfliktsituationen verstehen und auflösen anhand von vier Schritten:**

1. Beobachten ohne zu bewerten, 2. Gefühle benennen  
3. Bedürfnisse dahinter erkennen, 4. Bitten formulieren  
(geeignet für Anfänger:innen)

*Julia Fempel*

**2. Selbstempathie: Wie wäre das, wenn du dich selbst besser verstehst?** Möchtest du mit dir verbunden sein und erfahren was dich wirklich bewegt? In diesem Workshop entwickelst du mit der Haltung der GfK mehr Verständnis für dich. Der Schlüssel zu mehr Verständnis für dich und andere sind die Bedürfnisse! Diese werden wir erforschen.

(geeignet für Anfänger:innen)

*Michaela Gesterkamp*

### **3. Ist das noch normal? - Dem Gefühls-Karussell bei Trauer und Verlust auf der Spur**

Wir öffnen den Raum für erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse in Bezug zu Trauer - Erfahrungen.

*Constanze Josefa Farzaie*

### **4. Wiederherstellende Gerechtigkeit im Alltag**

Sie ermöglicht Beziehungen wiederherzustellen – bzw. zu vertiefen statt den Menschen zu bestrafen. Wir üben dies an Alltagssituationen der Teilnehmenden.

Das „Werkzeug“ ist Empathisches Zuhören.

*Irmtraud Kauschat*

**11.00 – 11.30 Uhr Kaffeepause**

**11.30 – 13.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)**

### **5. Von Zerrissenheit und Ohnmacht zu Verbundenheit und Bewältigung!** Wie das gehen kann erforschen wir

gemeinsam dialogisch im Kreis und in Kleingruppenarbeit mit den Methoden der GfK.

*Sebastian Lenz*

### **6. GfK und Resilienz**

Die Gewaltfreie Kommunikation erleichtert es, mit herausfordernden Situationen im Alltag umzugehen und auch bei Stress gesund zu bleiben. In diesem Seminar stärken wir unsere innere Kraft durch Selbstempathie.

*Margot Festinori*

### **7. GfK als Baustein in der Kommunikation einer Partnerschaft.**

Die Dynamiken der Partnerschaft erkennen, annehmen und verantwortungsbewusst damit umgehen sind Grundelemente einer festen Beziehung. Die Sprache der GfK hilft dabei einen wertschätzenden Dialog zu führen und Problemlösungen zu ermöglichen. Wir erfahren, wie Konflikte bewältigt werden können und wie Beziehungen dauerhaft gelingen.

*Robert Stenczl*

### **8. Systemisches Konsensieren: „Die Achtung vor einem Menschen zeigt sich im Umgang mit seinem Nein“**

Menschen treffen Entscheidungen. Meist per Abstimmung. Der Vorschlag mit den meisten Stimmen wird ausgewählt. Die Minderheit hat verloren. Beim Systemischen Konsensieren liegt der Fokus auf der Maximierung der Akzeptanz einer Entscheidung, indem der Widerstand jeder Person gehört und berücksichtigt wird. Diese Methode lässt sich mit Soziokratischer Kreismoderation/ Konsentmoderation kombinieren.

*Marc Volz*

**13.00 – 14.00 Uhr**

### **Unser leckeres Mittags-Buffer wartet auf euch!**

**14.00 – 15.30 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)**

### **9. Traumainformierte GfK – Komme Deiner eigenen Präsenz-Fähigkeit mehr auf die Schliche.**

Wie bleibe ich in Verbindung mit anderen Menschen? Präsenz spielt dabei eine entscheidende Rolle! Doch wann verliere ich selbst den Kontakt? Hier erhältst Du eine hilfreiche Struktur, um dieser spannenden Frage nachzugehen - und Dir dadurch mehr Achtsamkeit und Sicherheit im Umgang mit Dir selbst und Anderen zu ermöglichen.

*Monika Adamczyk*

**10. Meine Gefühle** Wir erforschen das große Feld der Gefühle und gehen ihnen mit Fragen, Übungen und im Austausch auf den Grund: Wie erkenne und spüre ich meine Gefühle? Was kann mich unterstützen ins Spüren zu kommen? Wobei helfen mir Gefühle wie Angst, Trauer und Wut? Was ist der Unterschied zwischen Gefühlen und Täter-Opfer-Denken?  
*Noemi Amati*

### **11. Tiefenempathie**

Es geht darum, eine tiefere Form der Verbundenheit zu erfahren - ein Wiedererinnern von Verbindungen, die wir bereits haben. Wir erinnern die Verbindung zu uns selbst, zur Natur und zu anderen Menschen. Das Wiedererinnern ist eine Bewusstseinsveränderung und eine Veränderung von uns zur Natur und zu anderen Menschen.

*Jutta Zörb-Arnoldi*

### **12. Sozialer Wandel im täglichen Leben**

Wie können wir selbst zu einem "Sozialen Wandel" mit unseren Mitteln beitragen? Wie gehen wir mit herausfordernden Situationen um und können diese mittels Empathischem Zuhören zu Gelegenheiten des Sozialen Wandels nutzen?

Das Ziel ist, die Bedürfnisse von Allen zu berücksichtigen.

*Christiane Welk*

**15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause**

**16.00 – 17.30 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)**

### **13. Gewaltfreier Umgang mit Mensch und Tier**

Wie kann man sich im Training und im sozialen Umgang mit Tieren gewaltfrei verhalten?

Wie führt uns die Gewaltfreie Kommunikation dorthin?

Wie kann der gewaltfreie Umgang mit Tieren die Achtsamkeit und Empathie Menschen gegenüber steigern?

*Michael Uhlig*

### **14. GfK und Führung**

Führen und geführt werden ist klassischer Arbeitsalltag.

Wie ist das vereinbar mit Macht-Miteinander?

*Verena Ebling, Mona Hohendorf*

### **15. Einander empathisch hören über Gräben hinweg**

Entschleunigen - mit dem Herzen hören - kann Verbindung schaffen bei unterschiedlichen Meinungen zum Thema Asylrecht und geflüchtete Menschen.

Für Menschen, die mit dem Herzen HÖREN wollen.

*Irmtraud Kauschat*

**16. N.N.**

**17.30 – ca. 18.00 Uhr gemeinsamer Abschluss  
Rückblick und Ausblick in der „Teestube“**

## Referentinnen und Referenten:

**Monika Adamczyk:** GFK-Trainerin, EMDR-Traumata-Coach, Gute Fragen & Tiefe Training, [www.Monika-Adamczyk.de](http://www.Monika-Adamczyk.de)

**Noemi Amati:** Trainerin für GFK (in Zertifizierung CNVC) Mediatorin, Erzieherin, [AmatiNoemi@gmx.de](mailto:AmatiNoemi@gmx.de)

**Verena Ebling:** Zertifizierte GFK Trainerin (CNVC), Agile Führungskraft, [www.verbindung-erleben.de](http://www.verbindung-erleben.de)

**Constanze J. Farzaie:** Pädagogin, GFK-Trainerin, Zertifizierte Konflikt-Trainerin, Fachkraft für Rhythmik, Trauerbegleiterin, [Josefa.Farzaie@gmx.de](mailto:Josefa.Farzaie@gmx.de)

**Julia Fempel:** Personalberaterin, Politikwissenschaftlerin, GFK-Trainerin in Ausbildung, [gewaltfrei-mit-julia@posteo.de](mailto:gewaltfrei-mit-julia@posteo.de)

**Margot Festinori:** Beratungslehrerin, Schulmediatorin i.R., GFK-Trainerin (Lehrerfortbildung), [www.margot-festinori.de](http://www.margot-festinori.de)

**Michaela Gesterkamp:** zert. Mediatorin, GfK-Trainerin im Zertifizierungsprozess (CNVC), [www.timo-gesterkamp.de](http://www.timo-gesterkamp.de)

**Mona Hohendorf:** Agile Führungskraft, Mediatorin, Coach, GFK-Trainerin in Zertifizierung (CNVC), [www.monahohendorf.de](http://www.monahohendorf.de)

**Irmtraud Kauschat:** GFK seit 1994, Internationale Ilts, Mediation, Coaching, Kenia, Somalia, Ukraine u.a. Länder; Gründungsmitglied Netzwerk DA und D-A-CH; Assessorin des CNVC zur Zertifizierung von GFK-Trainer\*innen, [www.gewaltfrei-darmstadt.de](http://www.gewaltfrei-darmstadt.de)

**Sebastian Lenz:** Trainer der GFK, zertifizierter Mediator, Vorstandsmitglied Netzwerk GfK Darmstadt-Süd Hessen e.V. [www.empathiefeldversuch.wixsite.com](http://www.empathiefeldversuch.wixsite.com)

**Robert Stenczl:** ZTM, Paar-Couch (couplecare Methode), GfK, Freie Tätigkeit als präventiver Paar-Coach

**Michael Uhlig:** anerkannter Trainer (Fachverband Gewaltfreie Kommunikation), Informatiker, Hundeehrzieher u. Verhaltensberater, [www.michael.uhlig.training](http://www.michael.uhlig.training), [michael@uhlig.training](mailto:michael@uhlig.training)

**Marc Volz:** 15 J. auf GfK-Wachstumskurs, Interesse an Entscheidungsmethoden selbstverwalteter Projekte (agil, soziokratisch), [Marc.Volz@web.de](mailto:Marc.Volz@web.de)

**Christiane Welk:** zertifizierte GfK-Trainerin (CNVC), Qigong-Lehrerin, Gestaltpädagogin, Trainings in BRD u. Kenia, Mentorin für Zertifizierungskandidat\*innen, [www.christiane-welk.de](http://www.christiane-welk.de)

**Jutta Zörb-Arnoldi:** M.A.phil, GfK-Trainerin, [www.Philosophische-Praxis-Darmstadt.de](http://www.Philosophische-Praxis-Darmstadt.de)

## GfK-Tag: in der „Bessunger Knabenschule“, Ludwigshöhstr. 42, 64285 Darmstadt

### 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 GfK-Tag kann deinen finanziellen 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 25

**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. Auch über Essens-Beiträge freuen wir uns sehr.

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

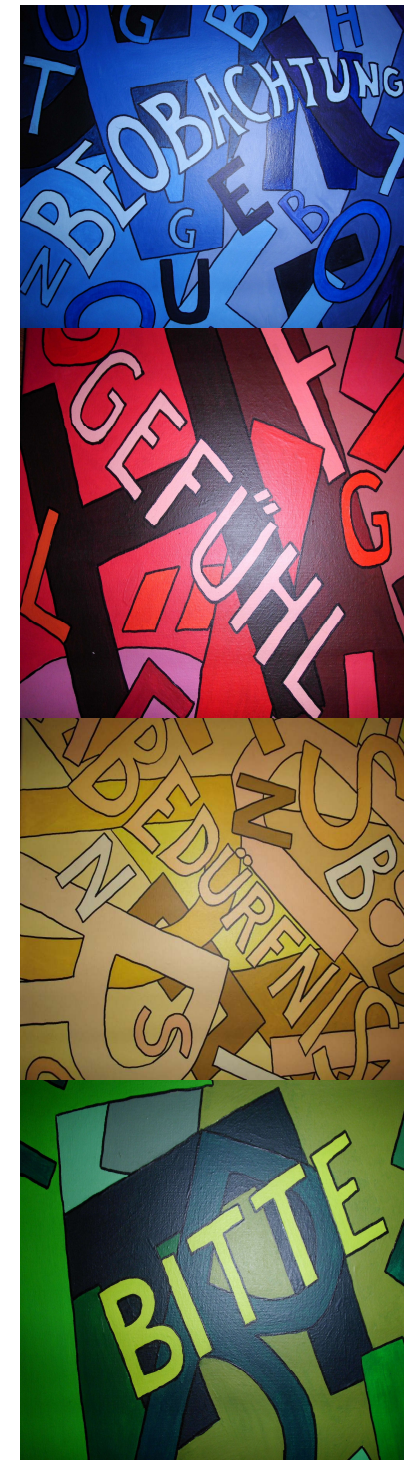
**Die Einnahmen aus dem Tag** gehen zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das Projekt zur Ausbildung von GfK –Trainer\*innen in Kenia.

### Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Süd Hessen e.V.

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

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



Gewaltfreie Kommunikation in Familie, Beruf, Sozialem Umfeld

## 32. Kennenlerntag der GfK

Sonntag, den

09. März 2025 in der Bessunger Knabenschule