

## Gewaltfreie Kommunikation in Pädagogik,

### Beruf und Familie

Unser 4. Online-GFK-Tag startet am:

**Samstag, 02.04.2022 von 14.00 -18.30 Uhr** und

**Sonntag,03.04.2022 von 9.00 – 13.30 Uhr**

Über Zoom wird wieder ein **GFK-Café** eingerichtet, das beide Tage durchgängig frei zugänglich und mit einem Host besetzt ist. Zu Beginn und Ende der Tage treffen wir uns alle im Zoom-Café.

### Programm für Samstag, 02.04.2022

**14.00 – 14.30 Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops im Zoom-Café**

**14.30 – 16.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)**

#### 1. Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

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.

*Birgit Schulze*

#### 2. Mitgefühl für das junge Selbst

Du lernst eine einfache Technik zur Selbst-Regulierung in schwierigen Momenten. Wir werden auf der Grundlage der neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse bedürfnis- und gefühlorientiert arbeiten, was dir hilft, deine inneren Ressourcen zu aktivieren und den täglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

*Simone Anliker*

#### 3. Konflikte beherzt angehen mit der GFK-Mediation

Wir alle sind regelmäßig mit Menschen zusammen, die Konflikte erleben und Rat suchen, wie sie diesen begegnen sollen. Oft sind wir auch unmittelbar dabei: Wenn sich zwei Freundinnen vor uns zoffen; wenn es Konflikte am Arbeitsplatz gibt; die Kids sich allabendlich im Kinderzimmer lauthals streiten ... Was tun, um die Wogen zu glätten und zu einer stabilen Verbindung beizutragen? Die GFK-Mediation, wie sie von Marshall Rosenberg entwickelt wurde, ist ein probates Werkzeug, um beherzt einzugreifen, wenn Menschen unversehens zu Streithähnen werden und der Kontakt zwischen ihnen unterbrochen ist.

*Annett Zupke*

**16.00 – 16.30 Uhr Kaffeepause**

**16.30 – 18.00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)**

#### 4. Mit Vorstellungskraft glücklicher leben – Veränderung und Visionsarbeit mit GFK und den ‚logischen Ebenen der Veränderung‘

Auf der Basis der GFK begeben wir uns auf die ‚logischen Ebenen‘ (Robert Dilts) und gewinnen so tiefere Einsichten in uns und unsere Situation. Von dort aus können wir unsere Willenskraft stärken, die Lebensfreude fördern und einen ersten konkreten Schritt in eine lebendige, erfüllte Zukunft tun.

*Günter Pohl*

#### 5. Von Herzen „Nein“ sagen und die anderen Personen im Blick haben

Ich gebe einen kurzen theoretischen Input und gemeinsam erarbeiten wir mögliche Handlungsoptionen

*Harald Möglich*

#### 6. Was haben Menschen und Menschen mit Demenz gemeinsam?

Einen Menschen mit Demenz zu pflegen und zu betreuen, stellt viele auch professionell begleitende Menschen vor emotionale Herausforderungen. Menschen mit Demenz erleben im Laufe ihrer Erkrankung ihre Welt anders als wir. Sie fühlen sich oft verloren und unverstanden von unserer leistungs- und kognitiv orientierten Welt: Es treffen also zwei Welten aufeinander.

Dennoch haben wir Menschen etwas gemeinsam: Gefühle und Bedürfnisse. Das Herz wird nicht dement. Was wir Menschen im Laufe unseres Lebens verlernt haben, können wir von Menschen mit Demenz wieder lernen.

Geht mit auf eine Entdeckungsreise....

*Cornelia Dannecker*

#### 7. Das wollte ich dir schon immer mal sagen! Wie ich ehrlichen Selbstaussdruck mit Hilfe der GFK für Verbindungsaufbau nutzen kann

Die Gewaltfreie Kommunikation steht auf zwei Beinen – Empathie und ehrlicher Selbstaussdruck und beide sind es wert, gleich kräftig zu wachsen und genutzt zu werden.

Worin unterscheidet sich die Ehrlichkeit im Sinne der GFK von „anderen mal ehrlich die Meinung geigen“?

In diesem Workshop üben wir uns im ehrlichen Selbstaussdruck und den ersten Tanzschritten im GFK-Dialog, der mit Empathie und Ehrlichkeit harmonisch spielt und bei dem alle die Führung übernehmen können. Den Takt gibt dabei immer die Absicht der Verbindung vor.

*Annett Zupke*

**Ab 18.00 Uhr Ausklang im Café**

### Sonntag, 03.04.2022

**9.00 – 9.30 Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops im Zoom-Café**

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

#### 8. Feindbilder

Wir schauen im Workshop darauf, wie die GFK den Begriff definiert und wie es gelingen kann, einen empathischen Blick auf den/die „Feind\*in“ zu werfen.

*Birgit Schulze*

#### 9. Empörung, Ärger, Vorwürfe

Ärger hinunterzuschlucken ist ungesund, ihn vorwurfsvoll auszuagieren ist zerstörerisch. Also versuchen wir ihn so zu transformieren, dass wir unser Feuer produktiv nutzen und zu einem friedlichen Miteinander beitragen können.

*Margot Festinori*

#### 10. Frauen – Macht mit?

Ein Forschungsworkshop für Frauen, die mit Hilfe der GFK kraftvoll mitgestalten und wirksam sein möchten, im Sinne von „Macht mit“ statt „Macht über“. Wir beleuchten das Thema „Macht“ mit dem Ziel, die eigene Einstellung dazu zu klären und individuell stimmige Wege zu finden, wie wir unsere weibliche Wirkkraft lustvoll und gezielt einsetzen.

*Mirja Heunemann*

**11.00 – 11.30 Uhr Kaffeepause**

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

#### 11. Gönnst euch eine Atempause

Lebendige und meditative Übungen des „Erfahrbaren Atem“ nach Ilse Middendorf helfen Atembewegung, Atemfluss und Atemrhythmus wahrzunehmen. Spürt die Entlastung, die sich einstellt, wenn Verspannungen sich lösen, Ruhe und Entspannung einkehrt oder wieder neue Energie spürbar wird.

Entdeckt wie durch die Hinwendung zum Atem in Achtsamkeit und Hingabe das Bewusstsein für die Atem- und Körperempfindung wächst und sich Wohlbefinden einstellt.

Bequeme Kleidung, dicke Socken, etwas Platz zum Bewegen und ein Hocker oder Stuhl ohne Seitenlehne sind sinnvoll.

*Irmtraud Siebeneichner*

#### 12. Raus aus der Polarisierung

Durch die Herausforderung der letzten beiden Jahre kommt es häufig gewollt oder ungewollt zu Polarisierungen zwischen einer Vielzahl von Menschen und es schließen sich Räume, Verbindungen brechen ab. Mir geht es darum, diese Räume wieder zu öffnen, zu beleben mit dem Ziel, dass wieder Verbindung entstehen kann.

*Christiane Welk*

#### 13. Dyaden

„Du hast eine Verabredung mit dem Leben. Sie findet im gegenwärtigen Augenblick statt.“ (Thich Nhat Hanh) Dyaden sind eine kraftvolle Art der Meditation, die zu zweit stattfindet. Sie öffnen das Tor zu deinem inneren Wesen. Nach einer Einführung in die Dyadenpraxis werden wir uns auf die Forschungsreise zu uns selbst begeben.

*Carola Rach*

*Und hier noch ein weiterer Workshop, der leider nicht am Tag selbst stattfinden kann, sondern am 3.5.22 von 18.00 – 19.45 Uhr. Gleichwohl könnt ihr euch jetzt schon dafür anmelden:*

#### 14. Balance zwischen Liebe für andere und Selbstliebe

Liebe deinen Nächsten...und oft übersehen wir den Rest: ...**wie dich selbst**. In diesem Workshop erforschen wir gemeinsam, was uns am „wie dich selbst“ hindert und wie wir es in unser Leben integrieren können.

*Irmtraud Kauschat*

### 13.00 – ca. 13.30 Uhr gemeinsamer Abschluss, Rückblick und Ausblick

#### Referentinnen und Referenten:

**Simone Anliker:** CNVC zertifizierte Trainerin für GFK, zert. Havening Techniques®Practitioner, zert. Narm®Trauma Master Practitioner, iEMDR-Coach und Autorin von "Dyaden- Meditation- Die neue Art des Meditierens in Zeiten von Einsamkeit und sozialem Stress". Gründerin von Global Dyad Meditation.

[www.simoneanliker.com](http://www.simoneanliker.com) [www.globaldyadmeditation.com](http://www.globaldyadmeditation.com)

**Cornelia Dannecker:** Übungsleiterin Motogeragogik, kreative Gerontotherapeutin SMEI, Päd. Fachkraft Musikgeragogin, Empathie-Coach, seit 8 Jahren GFK-Lernende, Online-Übungsgruppe

[www.demenz kreativbegegnen.de](http://www.demenz kreativbegegnen.de)

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

[www.margot-festinori.de](http://www.margot-festinori.de)

**Mirja Heunemann:** begleitet Entwicklungsprozesse und Konfliktklärungen im beruflichen und privaten Kontext. Sie ist Trainerin für GFK, Mediatorin BM® und anerkannte Systemaufstellerin(DGfs). Sie lebt in Werther (Westfalen)

[www.begegnungsimpulse.de](http://www.begegnungsimpulse.de)

**Irmtraud Kauschat:** GFK seit 1994, Schwerpunkte:

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

**Harald Möglich:** Dipl.Ing Elektrotechnik, Managementberatung und zertifizierter Trainer GFK (CNVC). [www.harald-moeglich.de](http://www.harald-moeglich.de)

**Günter Pohl:** Coach, Mediator, Trainer für Wertschätzende Kommunikation [www.GPCoaching.de](http://www.GPCoaching.de);

<https://GPC.Educateonline.de> [www.visionenundwege.de](http://www.visionenundwege.de)

**Carola Rach:** Brennt für die GFK und die Dyaden, Mitglied im Dyadenteam beim Festival der Verbindungskultur 2022, geht für die Liebe

**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; Vorsitzende Netzwerk GFK Darmstadt-Südhessen e.V.

[www.christiane-welk.de](http://www.christiane-welk.de)

**Annett Zupke:** seit 2007 zertifizierte Trainerin für GFK (CNVC) Coach, Mediatorin. Ihre Schwerpunkte: Konfliktbegegnung und die Schönheit der Bedürfnisse erkennen.

[www.annett-zupke.de](http://www.annett-zupke.de)

Die hier beschriebenen Workshops finden alle online statt.

Am Sonntag, den 3.4. ab 14.00 Uhr wird es in der Knabenschule einen Nachmittag mit Workshops in Präsenz geben, s. 2. Flyer

Die Zugangsdaten zu den Online- Workshops werden allen Angemeldeten kurz vor dem GFK-Tag per Mail zugeschickt.

#### Finanzieller Beitrag

15-30 € für 1 Workshop (Richtwert 25 €)

30-60 € für 2 Workshops

45-90 € für 3 Workshops

60-120 € für den ganzen Tag

**Anmeldung:** nur 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.

2-3 Tage vor dem GFK-Tag bekommt ihr die Zoom-Zugänge für die Workshops geschickt, sowie einen Zugang zu unserem GFK-Tags-Café für den ganzen Tag und den Zugang zum Wonderme-Raum

Wir richten auch wieder 2 Padlets ein, eins für Rückmeldungen, das andere für Informationen zum Tag, zum Verein und weiteren Materialien ....

**Bezahlung:** Wir bitten vor dem GFK-Tag um Überweisung auf dieses Konto:

Netzwerk GFK IBAN: DE58 5085 0150 0000 7261 17

Stichwort: GFK-Tag

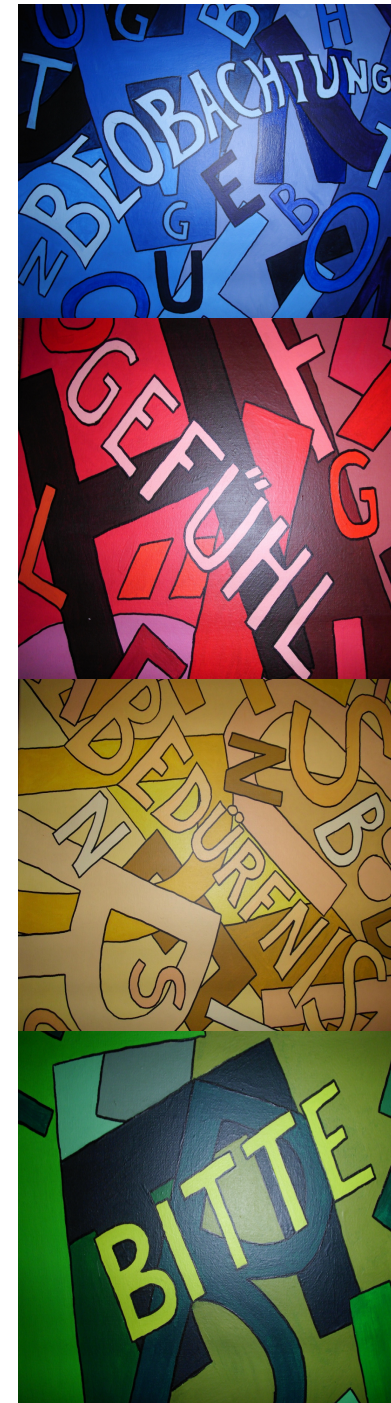
**Der Erlös** geht zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das Projekt zur Ausbildung von GFK –Trainer\*Innen in Kenia.

#### Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen 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  
26. Kennenlerntag der GFK

02.04. und 03.04.2022, Online über Zoom