



7. Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation

Nationalpark Eifel (Köln/Bonn)
30.11.23 bis 8.9.24

Kennenlernabende
Di, 5.9. + Di, 17.10.2023
50€ Frühbucherrabatt



Diese GFK-Jahresausbildung verändert Ihren Blick auf die Welt und fordert Sie heraus. Wertschätzend, in sicherem Rahmen und situativ unterfüttert mit dem passenden Know-How lassen wir Sie die Kraft der Gewaltfreien Kommunikation erleben.

Echt jetzt

Überwinden Sie hinderliche Kommunikationsmuster. Probieren Sie in real entstehenden Situationen, wie es sich anfühlt, von ganzem Herzen aufrichtig und zugleich auf Augenhöhe mit sich und Ihrem Gegenüber in Verbindung zu kommen. Betreten Sie den Raum des Nicht-Wissens und sprechen Sie Ihr Anliegen ohne Netz und doppelten Boden an. Gehen Sie ins Vertrauen. Spüren Sie, wie die passenden Worte Sie finden und lösen Sie sich von künstlich klingender GFK-Sprache. Bei uns geht es mehr um die Haltung als um „richtige“ Vokabeln. Schaffen Sie sich positive Referenz Erfahrungen, indem Sie Dinge tun, die Sie sich normalerweise nicht trauen. Verlassen Sie Ihre Komfortzone und spüren Sie das Kribbeln der Wachstumszone. An diese Erfahrungen werden Sie sich erinnern, wenn Sie sich in Ihrem Alltag in vergleichbaren Situationen wiederfinden. Und wie von allein werden Sie Dinge anders tun oder sagen, als Sie es bisher gewöhnt waren. Sie werden aufrechter und voller Zuversicht Herausforderungen annehmen, in denen Sie sich in der Vergangenheit oft zurückgezogen haben oder aufbrausen.



Ausbildungsgruppe

Die Gruppe wird hierbei wertvolle Hilfestellung und zugleich Herausforderungen liefern. Denn wir sehen nicht nur jede/n einzelne/n Teilnehmer/in im Fokus, sondern legen auch besonderes Augenmerk auf die Entwicklung der Gruppe als Lern- und Wachstumsgemeinschaft. Hierfür regen wir zwischen den Modulen die Bildung von tragfähigen Unterstützungsstrukturen an - als Lernpartnerschaften im Duett und innerhalb von Peergruppen. Herausfordernde Aufgaben zwischen den Modulen und die entstehenden Netzwerke helfen den Fokus über die komplette Ausbildungszeit zu halten.



4 Module

Die Ausbildungseinheiten selbst sind didaktisch so gestaltet, dass neben kognitiver Nahrung vor allem Raum zum Erleben auf körperlicher Ebene geschaffen wird. So werden mehr Lernkanäle genutzt, die Konzentration fällt leichter - auch in komplexen Situationen. Und vielleicht das Wichtigste: Jenseits von Worten, die Sie wieder vergessen, verankern Sie positive Erfahrungen, die Sie später wieder abrufen können.



Ausbildungsinhalte

Inhaltlich decken wir die aus unserer Sicht lebensrelevanten GFK-Themengebiete ab. Hierbei verstehen wir die folgende Übersicht vornehmlich als Leitlinie, die wir - wenn es das individuelle Lernen oder den Gruppenprozess unterstützt - bewusst auch in der Gewichtung anpassen. Wichtig ist uns das in sich stimmige Gesamtbild mit einer ausgewogenen Balance aus Prozessarbeit und inhaltlicher Sicherung von Lernergebnissen.

Modul 1: Grundlagen der GFK - Haltung und Technik

- Entwicklung einer persönlichen Vision für die Ausbildung
- Aufbau einer vertrauensvollen unterstützenden Gemeinschaft
- Die drei Revolutionen der GFK - ein Resümee
- Die inneren Wölfe lieben lernen
- Selbsteinführung, Empathie und gewaltfreier Selbstaussdruck
- Gefühle erleben, Bedürfnisse erforschen, Bitten finden
- Freiheit fängt beim Hören an: Die 4 Ohren der GFK
- Gleichgewicht zwischen Einfühlung und Ehrlichkeit

Modul 2: Den Kontakt mit mir selbst vertiefen

- Feiern und Bedauern als Weg zur Fülle des Lebens
- Vom „entweder ... oder“ zum „sowohl ... als auch“, vom Mangel in die Fülle
- Meinen Traum leben - mich mit meinen Visionen verbinden und handlungsfähig werden
- Feindbilder in Bewunderung verwandeln: Projektionen nutzen
- Bedauern: Aus Fehlern lernen und dabei die Selbstachtung erhalten
- Vom Müssen und Sollen in die komplette Selbstbestimmung
- Giraffensafttankstellen

Modul 3: Wut und Ärger - Umgang mit Grenzen

- Wut und Ärger wirklich nutzen und vollständig ausdrücken
- Wut empfangen
- Ärgertanz - die unerfüllten Bedürfnisse hinter dem Ärger finden und die Kraft nutzen
- Giraffenschrei
- Nein als Beginn für einen tieferen Kontakt, Nein-Qualitäten erleben
- Mein Nein als Geschenk - Nein sagen; Dein Nein als Chance für Verbindung - Nein empfangen
- Die tiefere Magie der Bitte verstehen
- Beharrlichkeit ohne Verurteilung

Modul 4: Spirituelle Grundlage der GFK - Ich in der Welt

- GFK und gesellschaftliche Veränderung (Soziokratie, Restorative Circles) / Querschnittsthemen
- Dankbarkeit als Lebensenergiespender
- Wertschätzung ausdrücken und empfangen
- Macht mit vs. Macht über
- Strafender vs. schützender Einsatz von Zwang
- Bewusste Wahl – die Alternative zu Rebellion und Gehorsam
- Wiederherstellende und strafende Gerechtigkeit



© Jennifer Kresse

Organisatorisches

Die Ausbildung findet im Seminarhaus Abraham statt am Rande des Nationalparks Eifel - 2h südwestlich von Köln/Bonn. Die ruhige Lage eingebettet in die wildromantische Mittelgebirgslandschaft, großzügige Tagungsräume, liebevoll gestaltete Zimmer und erstklassig zubereitete Bio-Vollwert-Verpflegung bieten die Grundlage für eine konzentrierte Ausbildungsatmosphäre. Hier kann jeder seinen Ort finden für persönliche Entfaltung mit Raum für Rückzug wie auch für intensive Begegnung. Junge Eltern können gern auch ihre kleinen Kinder samt Partner*in, Oma oder Freund*in mitbringen - zu buchen im Seminarhaus.



© Jennifer Kresse

Die Abendeinheiten unterstützen das tiefe Eintauchen in die GFK und intensivieren die persönlichen Lernerfahrungen. Die Übernachtungen vor Ort ermöglichen es, sich ganz auf die Ausbildung zu konzentrieren und lassen die Module zur exklusiven persönlichen Entwicklungszeit werden.

Abraham Seminarhaus, In der Dreesbach 24, 53940 Hellenthal/Eifel, www.abraham.de Ziel für die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist Hellenthal Busbf. mit kostenloser Abholung durch das Seminarhaus. Wir unterstützen die Bildung von Fahrgemeinschaften für die Anreise z.B. ab Köln / Bonn durch Vernetzung der Teilnehmer*innen vor Kursbeginn.



© Jennifer Kresse

Präsenzmodule (135 USt.)

- Modul 1: Do, 30.11.23 von 18 Uhr bis So, 03.12.23 um 16 Uhr
- Modul 2: Do, 01.02.24 von 18 Uhr bis So, 04.02.24 um 16 Uhr
- Modul 3: Mi, 01.05.24 von 18 Uhr bis So, 05.05.24 um 16 Uhr
- Modul 4: Do, 05.09.24 von 18 Uhr bis So, 08.09.24 um 16 Uhr

Übungsabende (8 USt.)

Um auch zwischen den Modulen den Fokus zu halten, finden drei Übungsabende als Videokonferenz (19-21 Uhr) statt.
Termine: Di, 9.1.24; Di, 19.3.24 und Di, 25.6.24



© Jennifer Kresse

Peer Learning

Im Modul 1 initiieren wir die Bildung von Lerngruppen für selbstorganisiertes Lernen in der individuell gewünschten Intensität zw. den Modulen.

Kosten, Unterkunft und Förderung

50 € Rabatt
bis Fr. 20.10.23

- Ausbildungskosten 1.550 € (50 € Rabatt bei Buchung bis 20.10.23)
1.150 € bei geringem Einkommen z.B. Vollzeit-Studierende / Bürgergeld
- 13 Tage leckerste vegan/vegetarische Vollverpflegung 530 €
- 13 Übernachtungen im Einzelzimmer 621 € / Doppelzimmer 491 € / Wohnmobilplatz mit Strom 195 € (ohne Strom 156 €) / Zeltplatz 156 €
- Beherbergungssteuer der Gemeinde 19,50 €



© Jennifer Kresse

Übernachtung und Verpflegung werden zu jedem Modul direkt ans Haus bezahlt. Die Ausbildung ist als **Bildungsurlaub** anerkannt. Förderungen von 500 € über **Bildungsscheck** / **Bildungsprämie** sind möglich. Details hierzu auf www.forum-demokratie-duesseldorf.de

Wir begleiten Sie...

Hannah Hartenberg (Jg. 1954)

Mensch, Frau, Mutter von 4 starken Kindern, leidenschaftliche Gastgeberin für Konflikte, Verwandlungsbegleiterin für Organisationen, Unternehmen, Familien, Paare und Menschen.

- Schule des Lebens
- Diplom in Soziologie, Psychologie, Pädagogik
- Diplom in Sozialeurythmie
- zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC)



Stefan Voth (Jg. 1977)

Mensch, Mann, Partner, Kollege, Schulvorstand, Freund, Vater eines Sohnes, der (fast) nichts *muss*, hält als Coach und Berater den Raum für Menschen, die sich wirklich zeigen.

- Diplom in Geographie, Soziologie & Friedens- und Konfliktforschung
- anerkannter Trainer Fachverband GFK
- Soziokratie Zentrum Deutschland
Gründungsmitglied und Leitung Arbeitskreis Ausbildung



Hannah Hartenberg

0163 - 2010 518

teamart@gmx.de

www.Kommunikationskunst.eu



Stefan Voth

0152 - 2947 5008

mail@stefanvoth.de

www.StefanVoth.de



Kennenlernabende online am Di, 05.09.23 und Di, 17.10.23

Falls Sie uns noch nicht aus Seminaren kennen, laden wir Sie herzlich ein zum kostenlosen Kennenlernabend. So können Sie sich auch von unserer Didaktik in der Praxis einen guten Eindruck verschaffen.

- online als Zoom-Videokonferenz am Di, 05.09.23 von 19 - 21 Uhr
- online als Zoom-Videokonferenz am Di, 17.10.23 von 19 - 21 Uhr

Sie erhalten den Zugangslink einige Tage vor dem Kennenlernabend nach Anmeldung über folgendes [Formular](#).

Anmeldung

Die Ausbildung wird durchgeführt von Stefan Voth und Hannah Hartenberg unter dem organisatorischen Dach vom Forum Demokratie Düsseldorf. Die Seminarbuchung erfolgt auf www.forum-demokratie-duesseldorf.de. Maßgeblich für die Gewährung des Frühbucherpreises ist das Datum der abgeschlossenen online-Anmeldung.

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die benötigten Infos für Ihre Buchung von Übernachtung und Verpflegung direkt beim Seminarhaus. Mit einer separat zu buchenden Seminarrücktrittsversicherung (ca. 50 €) können Sie sich absichern, falls Sie aus versichertem Grund die Ausbildung nicht antreten oder abbrechen.

Weitermachen und Zertifizierung

Die Ausbildung schließt mit einer Teilnahmebescheinigung ab. Diese ist gleichzeitig ein Baustein auf dem Weg zur internationalen Zertifizierung als GFK-Trainer*in durch das Center for Nonviolent Communication wie auch für die Anerkennung beim Fachverband GFK. Weitere Infos: <http://gfk-trainer-werden.de> bzw. www.fachverband-gfk.org

Gern können Sie auch unsere 14-tägig stattfindende GFK-Übungsgruppe online besuchen.