

# GFK-Tag am 21. Februar 2026

08:30 – 09:00 Uhr Guten Morgen! Gemütlich ankommen, einchecken & Kaffee trinken

09:00 – 09:30 Uhr Willkommen! Einstimmen & Vorstellung der Workshops

09:45 – 11:15 Uhr Scary Honesty  
mit Kathrin Wegermann

GFK als Raum gemeinsamen Nichtwissens  
mit Stefan Voth

Dankbarkeit als Ressource im Konflikt  
mit Christina Goesmann

**Workshop  
Phase 1**

11:30 – 13:00 Uhr Die Enge der 4 Schritte überwinden  
mit Hannah Hartenberg

GFK ist nicht das Ziel  
mit Danny Friedrich

Was ist meine wahre Absicht?  
mit Nilgün Meyer-Koca

**Workshop  
Phase 2**

13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause & gemeinsames Mittagessen

14:00 – 15:30 Uhr Mediation in Stellvertretung  
mit Irina Sonberg

Demokratie aktiv (mit)gestalten  
mit Ulrike Kerkmann

GFK trifft Forumtheater trifft Vielfalt  
mit Amira Bakhit

**Workshop  
Phase 3**

15:30 – 16:00 Uhr Schön war's! Adieu und Goodbye! Gemeinsamer Abschluss

## GFK-Tag am 21. Februar 2026

09:45 – 11:15 Uhr

### „Scary Honesty“

Workshop  
Phase 1

„Aufrichtigkeit ist vermutlich die verwegene Form von Tapferkeit.“  
(W. Somerset Maugham, engl. Schriftsteller)

Oft vermeiden wir, uns mit unseren Gefühlen, Bedürfnissen und Sehnsüchten zu zeigen. Manchmal fehlt uns selbst die Klarheit. Manchmal haben wir Angst vor Ablehnung oder Sorge, unterschwellige Spannungen könnten sichtbar werden.

In diesem Workshop fasst du den Mut, eine für dich herausfordernde Mitteilung klar, aufrichtig und empathisch auszudrücken. Und das so, dass dein Gegenüber dir leichter zuhören kann.

(Für alle, die mit den 4 Schritten der GFK vertraut sind.)

**Kathrin Wegermann** gibt seit 2014 Seminare in wertschätzender Kommunikation und im Umgang mit Konflikten. Zudem begleitet sie Menschen in Konflikt- und Krisensituationen als psychologische Beraterin und Coach. Sie ist Volljuristin und hat sowohl einen Abschluss als Mediatorin als auch Heilpraktikerin für Psychotherapie.



## GFK-Tag am 21. Februar 2026

09:45 – 11:15 Uhr

### **„GFK als Raum des gemeinsamen Nichtwissens oder - Wie kann ich mein Herz offenhalten, wenn ich völlig anderer Meinung bin?“**

Workshop  
Phase 1

Zeiten wie diese sind manchmal wirklich anstrengend. Meine Argumente sind schlüssig. Meine Meinung klar und gut begründet. Und dann kommen Menschen, die komplett anders auf die Situation blicken als ich. Wie und wozu lohnt es da noch zu reden?

In diesem Workshop kommen wir den eigenen Denkmustern auf die Spur und untersuchen, wie jenseits von Meinungen, fest gefügten Weltbildern und postfaktischen Behauptungen mit Hilfe der GFK eine Verbindung von Mensch zu Mensch gelingen kann.

(Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse)

**Stefan Voth** ist Gründungsmitglied des Soziokratie Zentrums Deutschland, Berater und Trainer für Soziokratie und GFK (Fachverband). Er liebt Momente des gemeinsamen Nichtwissens – Räume, in denen die Zeit ist zu spüren, was jetzt stimmig ist - für Einzelne, Paare, Teams und in Organisationen.



## **GFK-Tag am 21. Februar 2026**

09:45 – 11:15 Uhr

### **„Dankbarkeit als Ressource im Konflikt“**

**Workshop  
Phase 1**

Wie kann Dankbarkeit uns helfen, in herausfordernden Situationen offen und verbunden zu bleiben? Indem wir unseren Blick verändern: weg von Urteil und Mangel und hin zu dem, was uns trägt. Dieser Workshop lädt dazu ein, Dankbarkeit als praktische Ressource in der Konfliktlösung zu entdecken – nicht als Schönfärberei, sondern als Weg zu Empathie und innerer Ruhe.

(Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse)

**Christina Goesmann** ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) und leitet im Forum Demokratie Düsseldorf die Ressorts Gewaltfreie Kommunikation und Gelebte Demokratie.



## **GFK-Tag am 21. Februar 2026**

11:30 – 13:00 Uhr

### **„Die Enge der 4 Schritte überwinden: Vom Handwerkszeug zur freien Gestaltung“**

**Workshop  
Phase 2**

Manchmal ist es doch echt frustrierend: Da liest man GFK-Bücher, besucht GFK-Seminare, übt in Übungsgruppen - und dann kommen Reaktionen wie: "Kannst Du nicht normal reden? Jetzt sag doch mal, was Du wirklich denkst."

In diesem Workshop schauen wir uns Entwicklungswege an, vom anfänglichen Verstehen der GFK-Grammatik über die ersten Gehversuche bis zu einer immer natürlicheren Weise, das auszusprechen, was uns wirklich am Herzen liegt.

Ist doch gar nicht so schwer – oder?

(Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse)

**Hannah Hartenberg** ist Mensch, Mutter, Großmutter.

Als Lernende, Wachsende, Scheiternde und wieder Aufstehende, immer Staunende, begleitet sie voller Freude Menschen, Paare, Gruppen, Organisationen und Unternehmen in deren ureigenen Verwandlungsprozessen.



## **GFK-Tag am 21. Februar 2026**

11:30 – 13:00 Uhr

### **„GFK ist nicht das Ziel“**

**Workshop  
Phase 2**

Ein kurzer, hoffentlich spürbarer Einblick in den Ort, den Marshall Rosenberg mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation zu erreichen versuchte. Durch Übungen zur Körperwahrnehmung, kreative Schreibimpulse und gemeinsames Schaffen erkunden wir Schritt für Schritt, wie Verbindung entsteht, wenn wir uns zeigen – und welche Kraft freigesetzt wird, wenn wir unsere Macht miteinander nutzen. Nicht zuletzt für eine Welt, in der wir gerne leben wollen.

(Für alle, die mit den 4 Schritten der GFK vertraut sind.)

**Danny Friedrich** praktiziert seit 2013 das, was Gewaltfreie Kommunikation genannt wird, und verbindet das, was er stetig lernt, mit (Theater-)Pädagogik und Politischer Bildung, um Menschen und Gemeinschaften aus aufrichtiger Verbindung heraus zu stärken.



## **GFK-Tag am 21. Februar 2026**

11:30 – 13:00 Uhr

### **„Was ist meine wahre Absicht?“**

**Workshop  
Phase 2**

Hattest du schon einmal den Eindruck, dass du dich ganz klar ausgedrückt hast – UND trotzdem ist dein Gegenüber in die Abwehr gegangen?

In der GFK geht es nicht nur um Worte, sondern um die Haltung dahinter. Bevor wir in die Außenkommunikation gehen, lohnt es sich, innezuhalten und zu prüfen: Was treibt mich gerade an? Geht es mir um Verbindung, Verständnis, Einfluss, Schutz oder etwas ganz anderes?

In diesem Workshop üben wir, unsere innere Haltung bewusster wahrzunehmen und die eigene Absicht klarer zu spüren. Ziel ist, mehr Bewusstheit und Wahlfreiheit im eigenen Handeln zu entwickeln - ganz im Sinne der GFK-Haltung: ehrlich, empathisch und verbunden.

(Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse)

**Nilgün Meyer-Koca** ist Sales Managerin und Scrum Master, zertifizierte Mediatorin und GFK-Trainerin. Menschen dabei zu unterstützen, achtsame und authentische Beziehungen zu gestalten – sei es im beruflichen Kontext oder im persönlichen Alltag – ist für sie das schönste Geschenk.



## **GFK-Tag am 21. Februar 2026**

14:00 – 15:30 Uhr

### **„Mediation in Stellvertretung“**

**Workshop  
Phase 3**

Heute biete ich dir einen Raum, in dem du ein Stück mehr inneren Frieden mit deinem\*r Konfliktpartner\*in finden kannst. Hier dürfen sich Menschen einfinden, die mit dem Gegenüber keinen Konsens finden; sich jedoch wünschen von diesem ernst genommen, gehört und verstanden zu werden - und dieses bisher nicht oder nicht ausreichend erhalten haben. Als Stellvertreterin für diese Person schenke ich dir Aufmerksamkeit, Gehör und Empathie. Sei herzlich willkommen, wenn du bereit bist, ein Empathiegespräch mit Auditorium zu erleben.

(Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse)

**Irina Sonberg** ist CNVC-zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, zertifizierte Mediatorin und Systemische Therapeutin.



## **GFK-Tag am 21. Februar 2026**

14:00 – 15:30 Uhr

### **„Demokratie aktiv (mit)gestalten“**

**Workshop  
Phase 3**

In welcher Welt möchte ich leben? Viele sind besorgt über politische Entwicklungen und zunehmende Polarisierung. Vielleicht ist jetzt der Moment, aktiv zu werden. Jede\*r hat Ideen, um unsere Gesellschaft mitzustalten und Räume zu schaffen, in denen wir sagen: In dieser Welt möchte ich leben! Doch wo kann ich anfangen?

Entdecke Deinen Handlungsspielraum und geh die nächsten Schritte: Verantwortung übernehmen – im Kleinen oder im Großen. Welche Möglichkeiten hast Du, wofür willst Du Dich engagieren? Lass uns Chancen, Potenziale und erste Aktionen entwickeln – nach Deiner Kapazität. Gemeinsam machen wir aus Ohnmacht WIRksamkeit.  
(Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse)

**Ulrike Kerkmann** ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, freie Referentin im Bildungswesen, Coach, Mediatorin, Schiedsfrau und engagiert sich bei Formaten wie z.B. "Sprechen und Zuhören" von Mehr Demokratie e.V.



## **GFK-Tag am 21. Februar 2026**

14:00 – 15:30 Uhr

### **„GFK trifft Forumtheater trifft Vielfalt“**

**Workshop  
Phase 3**

Wie wunderbar vielfältig doch unsere Gesellschaft ist. Vielfalt: dieser Begriff begegnet uns mittlerweile andauernd und überall - positiv wie negativ.

Anhand der Methode des Theaters der Unterdrückten begeben wir uns in unsere eigene Biographie. Wir nähern uns unserer eigenen Erfahrung an und forschen nach Konflikten, die das Thema „Vielfalt“ in sich birgt. Durch die Verknüpfung von Theater und GFK lernen wir, uns selbst zu verorten und dem gesellschaftlichen Diskurs authentisch zu begegnen. (Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse)

**Amira Bakhit** ist Theaterpädagogin und Trainerin für GFK, Abenteurerin, Ensemblemitglied bei Unmittelbar.Nah und hat ein Herz für Jazzgesang.

