

Intensiv-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation



„Wenn wir die Gefühle und Bedürfnisse des anderen hören, dann entdecken wir die Menschlichkeit, die wir gemeinsam haben.“ (Marshall B. Rosenberg)

Wesentliches auf einer Seite

Die Gewaltfreie Kommunikation als Reflexionsmodell

Wir verstehen die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zuerst einmal als Reflexionsmodell zur tiefgreifenden Persönlichkeitsentwicklung, das uns unterstützt zunehmend eine einfühlsame Haltung uns selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Durch Empathie und Transparenz tragen wir dazu bei, dass sich unsere Bedürfnisse erfüllen, und die von allen Menschen im Blick bleiben. GFK zu lernen bedeutet für uns, sich der eigenen Kommunikation bewusster zu werden und tiefer mit Bedürfnissen verbunden zu sein.

Voraussetzungen der Teilnahme

- keine; allerdings kann auch mit Vorkenntnissen noch gewinnbringend teilgenommen werden

Termine (insgesamt 18 Seminartage)

21.-23.3.2019 / 22.-25.5.2019 / 16.-20.7.2019 / 17.-19.10.2019 4.-7.12.2019
(evtl. noch ein Ausstieg nach dem 1. Block und ein Einstieg ab dem 2. Block möglich)

Seminarzeiten

erste Tage 10-19 Uhr; Zwischentage: 9-19 Uhr; letzte Tage 9-18 - jeweils mit 2,5 Stunden
Mittagspause - (Ausnahmen: 21.3. ab 14 Uhr; 17.7. nur bis 17 Uhr, 7.12. bis 14 Uhr)

Seminarbeitrag (ohne Unterkunft & Verpflegung)

2.400 EUR (für PrivatzahlerInnen u. Selbständige mit niedrigem Einkommen)
3.600 EUR (für Unternehmen und Organisationen)

Ort: Allensbacher Seminare, Radolfzeller Str. 84b, 78476 Allensbach

Max. TeilnehmerInnen: 10

Leitung: Thomas Stelling (zert. Trainer CNVC) + Assistenz (Rebecca Knirck)

Anerkennung:

Die Tage der Ausbildung sind anerkannt im Rahmen des Zertifizierungsprozesses des CNVC und einer TrainerInnen-Anerkennung durch den Fachverband GFK e.V.



Übersicht der Ausschreibung

1. Dr. Marshall B. Rosenberg: Der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation ... S. 2
2. Schlüsselqualifikation und Fokus Empathie ... S. 3
3. Durch die GFK vom ICH zum DU zum WIR ... S. 3
4. So arbeiten wir ... S. 5
5. Tagesstruktur der Ausbildung ... S. 6
6. Lernen zwischen den Seminaren ... S. 7
7. Schwerpunkte der Seminarblöcke ... S. 8
8. Kosten ... S. 8
9. Leitungsteam ... S. 9
10. Anerkennung der Ausbildung und Zertifikat ... S. 9
11. Stimmen zum Kurs ... S. 9
12. Anmelde-, Zahlungs- und Stornobedingungen ... S. 9

1. Dr. Marshall B. Rosenberg: Der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation

1934-2015, amerikanischer Psychologe, ein Student von Carl Rogers

Er hat über vier Jahrzehnte in mehr als 60 Ländern die Gewaltfreie Kommunikation weitergegeben, in Krisen- und Kriegsgebieten vermittelt und mit verschiedensten Gruppen im Erziehungsbereich, der Wirtschaft, dem Gesundheitswesen, mit Juristen, Militärs, Gefangenen, Polizisten, Kirchenvertretern und Regierungsmitgliedern gearbeitet. Die Gewaltfreie Kommunikation wird inzwischen von Menschen in vielen Lebensbereichen wirkungsvoll praktiziert und weltweit von vielen Hundert Trainern weitergegeben.

Als Lektüre vorweg empfehle ich das Buch von

Marshall B. Rosenberg / Gabriele Seils: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation
(Dieses Buch gibt es auch als Hörbuch.)

Zudem finden sich auf meiner Webseite unter <http://akzeptanz.net/marshall-rosenberg/> noch weitere Infos zum Begründer, sowie auch unten auf der Webseite einige einführende Videos von ihm.

2. Schlüsselqualifikation und Fokus Empathie

Empathie, ein urteilsfreies Mitfühlen, ist immer mehr als grundlegende Schlüsselqualifikation anerkannt, um emotionale und soziale Kompetenz und damit Konfliktfähigkeit und Führungskompetenz weiter zu entwickeln. Unserer Erfahrung nach erweitert sich Empathiefähigkeit vor allem dadurch, dass wir selbst persönlich Empathie erleben und erfahren, und zuerst einmal klar lernen, sie von Reaktionen der Sympathie und des Mitleids zu unterscheiden. Daher ist unsere Ausbildung Empathie-fokussiert, denn wir brauchen dieses grundlegende "Handwerkszeug", um effektiv in die mitfühlende Haltung der Gewaltfreien Kommunikation hinein zu wachsen, um die GFK zu integrieren und zu leben. Auf dieser Grundlage können sich sowohl unsere privaten als auch beruflichen Beziehungen und kommunikativen Kompetenzen wesentlich verbessern.

Unsere Ausbildung ist fachlich fundiert, enthält neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen jedoch vor allem Praxis. Die Ausbildung hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil und wird daher auch in vielen Momenten als emotional tiefgehend und teilweise herausfordernd erlebt. Sie lernen durch die Ausbildung sich selbst und andere tiefer (er-)kennen, und erleben und erfahren die GFK sogleich im praktischen Anwenden in persönlichen Situationen und in gegenwärtigen Gruppenprozessen. Wir unterstützen Sie dabei so individuell wie möglich auf ihrem Lernweg mit der GFK.

3. Durch die GFK vom ICH zum DU zum WIR

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg zu sich selbst

- zur Ausweitung und Vertiefung der Wahrnehmung für uns und andere
- zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen
- zum Erkennen und Verändern von unbefriedigenden, behindernden Denk- und Verhaltensmustern
- zur flexiblen und kreativen Erfüllung der eigenen Bedürfnisse
- zu den eigenen „Empathielücken“, also den Punkten, an denen wir selbst Einfühlung brauchen, ohne die wir uns wiederkehrend, oft unbewusst in ähnlichen Situationen wiederfinden

GFK ist ein Weg zu gelingenden Beziehungen

- zur eigenen Intuition, innerer Klarheit und Authentizität
- zu unserer eigenen Menschlichkeit und zu innerem Frieden, in dem wireinfühlsam mit uns und anderen sind
- eine spirituelle Praxis zu mehr Achtsamkeit, Präsenz und Mitgefühl
- zu Selbst-Bewusstsein und nicht zuletzt (radikaler) Selbstverantwortung

- zu einem tieferen Wahrnehmen und Kennenlernen des anderen
- zum Anerkennen und Wertschätzen von Gefühlen und Bedürfnissen, die in Beziehungen offen gezeigt werden
- zu einem empathischen und transparenten Umgang miteinander
- zu einem bewussteren Aushandeln von Bedürfnissen und Bitten
- zu erhöhter Kompetenz, Menschen in schwierigen Situationen zu begleiten
- zu mehr Präsenz im Angesicht von Gefühlen wie großer Wut und Trauer
- zur Fähigkeit, die eigenen, auch schwierigen Anliegen, mitfühlend und authentisch zu vermitteln
- zum Horchen auf das, was Menschen hinter ihren Worten sagen
- zur Entwicklung von Beziehungen, statt diese (auch wenn nicht befriedigend) zu bewahren oder (wenn unbefriedigend) abzubauen
- dazu Konflikte zu verstehen und tragfähige Lösungen zu finden
- zu mehr Vertrauen, Intimität und Selbstverantwortung in Beziehungen
- zu mehr interpersoneller Klarheit und gelingenden Beziehungen

GFK ist ein Weg zu gelingenden Gemeinschaften (Partnerschaften, Familien, Teams, Firmen & Organisationen)

- zu einer Kommunikation, die wertschätzend ist, die Unterschiedlichkeit der Menschen anerkennt und den Selbstwert und die Potenziale fördert
- zu einer klaren Strukturierung und Leitung von Gesprächen, die gemeinsame und nachhaltige Lösungen (schneller) möglich macht, indem Bedürfnisse geklärt und konkrete Bitten gestellt werden
- zu einem Umgang mit Macht (sei es im privaten oder beruflichen Bereich), der jenseits von „Macht über“ Wege eröffnet für ein Augenhöhe
- zum Umgang mit Autoritäten und Hierarchien, der Wachstum fördert und alte Erfahrungen und Angst überwindet
- zu einem Umgang mit Rückmeldungen/Feedback/Bewertungen, die uns selbst und der Entwicklung von Gemeinschaft dient
- zu sozialen und kommunikativen Kompetenzen als Führungskraft, Eltern oder in einem Kollegium, die Menschlichkeit mit Effektivität verbindet
- zum Finden von Lösungen und Entscheidungen, welche die Bedürfnisse von allen Beteiligten im Blick behalten
- zu mehr Kooperation, Freude und Freiheit in allen „Gemeinschaften“

4. So arbeiten wir

Teilnehmer- und prozessorientiert

Unser Seminarstil ist ausgeprägt teilnehmer- und prozessorientiert, d.h. dass stets die Anliegen und Fragen der TeilnehmerInnen und die gegenwärtigen Prozesse in der Gruppe im Mittelpunkt stehen, um damit zu lernen und die GFK miteinander zu (er-)leben. Die eigene Erfahrung, persönliche Beteiligung und das Anwenden der GFK ist für uns jenseits der Vermittlung der Grundlagen von zentraler Bedeutung.

„Gewaltfreie“ Leitung - ohne klassische Seminarstruktur

Konkret bedeutet das, dass wir deshalb eine gewöhnliche Strukturierung des Seminars von Beginn an immer wieder aufgeben, zugunsten einer Form der Leitung und Seminar-gestaltung, die Ausdruck eines gewaltfreien Umgangs mit Macht ist (Augenhöhe statt „Macht über“). So zählen und leiten jederzeit die aktuellen Bedürfnisse von allen - insbesondere jedes VETO - aber natürlich werden diese nicht jederzeit so erfüllt werden (können), wie vielleicht im ersten Moment vorgestellt, sondern werden in der Gruppe und mit der Leitung verhandelt. In jedem Fall erfordert solch eine „gemeinsame“ Leitung mehr aktive Übernahme von Selbstverantwortung der TeilnehmerInnen als übliche Seminar-Settings.

In der Leitung geht es uns insbesondere darum, das Leben im GFK-Bewusstsein von Beginn an zu modellieren und immer wieder auch transparent zu machen, worin dies besteht. Dazu bringen wir, wo passend, Inputs ein und bieten Übungen an, wir werden TeilnehmerInnen im Plenum, in Kleingruppen oder Einzelsitzungen Empathie geben, coachen oder Feedback geben, mit den gegenwärtigen inneren und äußeren Konflikten arbeiten, und die Klärungs- und Aushandlungsprozesse von Bitten in der Gruppe moderieren.

Im Laufe der Ausbildung werden wir uns in diesen Leitungsaufgaben immer mehr zurück-nehmen, um den TeilnehmerInnen immer mehr Raum für Selbstverantwortung zu geben, Konflikte selbst(-verantwortlich) in der Gruppe zu lösen, sich selbst gegenseitig zu unterstützen, oder auch zeitweise selbst vollständig die Leitung (und damit die Verantwortung) zu übernehmen („Offener Raum“).

Unsere wichtigsten „Werkzeuge“

Präsenz – wir sind offen und achtsam für das, was gegenwärtig passiert
Empathie – wir verbinden uns in der Tiefe mit Gefühlen und Bedürfnissen
Langsamkeit - wir ermöglichen Raum und Zeit zum Wahr-nehmen
Authentizität – auch wir als TrainerInnen sind als Menschen beteiligt

Methoden

- Prozessorientierte Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Inhaltliche Inputs zu Grundlagen, Unterscheidungen und Prozessen der GFK
- Anleitung, Coaching und Feedback durch TrainerIn
- „Offener Raum“ (Selbstleitung der Gruppe - mit Prozessfeedback)
- Angeleitete Selbstwahrnehmungen/Meditationen zu Gefühlen und Bedürfnissen

5. Tagesstruktur der Ausbildung

(bei einem vollständigen Seminartag)

Eventuell ein selbstorganisierter Start ab 8.30 Uhr mit Bewegung und/oder Meditation.

9.00 Uhr: "Remembering"

Wir beginnen jeden Tag mit der "Erinnerung" daran, worum es uns miteinander geht in der GFK, in Form von persönlichen Worten zu einer Musik, einem Gedicht, einer Geschichte etc., die jeweils eine Person einbringt. Dann wird bei Interesse noch geteilt, was dadurch bei anderen angestoßen ist.

"Orga(nisation)"

Was wollen wir organisieren oder organisiert wissen zu diesem Zeitpunkt? Hier geht es um das Stellen von konkreten Bitten, die jeder in Bezug auf den gemeinsamen Rahmen einbringt und ggf. auch verhandelt - wenn es zur Erfüllung der Bitte andere Menschen aus der Gruppe braucht. Zu üben ist dabei das immer effektivere Organisieren, um - genau wie im „richtigen“ Leben - nur soviel Zeit mit Organisation zu verbringen wie nötig.

"Reste von gestern"

Was hängt noch bei mir, was will ich noch klären oder ansprechen, bevor ich mich ganz offen auf den neuen Seminartag einlassen kann? Hatte ich ein Erlebnis, eine Situation, die mich noch beschäftigt, oder habe ich etwas bemerkt, das mich besonders freut gerade und das ich teilen mag?

Anschließend: Morgeneinheit

ab ca. 13.00 Uhr: 2,5 Stunden Mittagspause

ab ca. 15.30 Uhr: Nachmittagseinheit

ca. 18.30-19 Uhr: Abschluss

Zum Abschluss jedes Tages kommen wir im Plenum zusammen, um die "Ernte" des Tages einzufahren: Welche Bedürfnisse haben sich erfüllt, welche nicht? Was habe ich gelernt und erfahren, was ist meine Essenz aus meiner Erfahrung?

6. Lernen zwischen den Seminaren

Die Gewaltfreie Kommunikation lernt man nicht vor allem im Seminar. Daher regen wir die TeilnehmerInnen an zu folgenden Aktivitäten zwischen den Seminaren:

Unterstützung-Triaden/-Duaden

- Regelmäßige Skype- oder Telefonkonferenzen (idealerweise zu dritt) bieten die Möglichkeit sich auch im Alltag gegenseitig zu unterstützen, Themen und Situationen zu klären, Empathie und Transparenz miteinander zu erleben, in Prozessen die Rückmeldung von einer dritten Person zu bekommen - und letztlich mit Verbindlichkeit füreinander da zu sein.

Regionaltreffen

- Teilnehmer/innen kommen an einem Ort zusammen, um die GFK für 1-2 Tage zu praktizieren und ihre Gemeinschaft miteinander zu stärken.

GFK Arbeitsbuch

- Zudem kann das schriftliche Reflektieren die Integration der GFK sehr unterstützen, indem regelmäßig Gefühle und Bedürfnisse erforscht und Wertschätzung und Dankbarkeit zum Ausdruck gebracht werden.

7. Schwerpunkte der Seminarblöcke

Aufgrund des Seminarstils gibt es kein festes Programm in den einzelnen Blöcken, jedoch sind folgende Aspekte oft Teil der jeweiligen Tage:

1. Seminarblock: Basistage

- Das Reflexionsmodell der GFK (Beobachtung-Gefühl-Bedürfnis-Bitte)
- Vision, Haltung und Begründer der GFK
- Eine zentrale Schlüsselunterscheidung: Bedürfnisse vs. Strategien (was wir brauchen vs. was wir wollen)
- Sozialer Wandel: Von der gewohnten Welt der "Macht über" Menschen zu einer neuen Welt der Augenhöhe
- Die 4 Ohren: Schuld- und Empathie-Ohren

2. Block: Selbstempathie

- Von außen nach innen: der 180-Grad Schwenk zu mir
- Bewertungen und Urteile lebensdienlich „machen“, indem wir lernen Worte in Gefühle und Bedürfnisse zu "übersetzen"
- Der Ärgerprozess: Die Lebenskraft im Ärger spüren und Auslöser als Geschenke begreifen
- Grenzen der Selbstempathie erleben

3. Block: Empathie

- Das nichturteilende Zuhören, das Raum gibt und Begegnung ermöglicht
- Empathie mit und ohne Worte
- Empathisch sein unterscheiden von Mitleiden und Sympathisieren
- Empathie als Bedürfnis und als Strategie
- Empathische Begleitung zur Klärungshilfe und Konfliktlösung
- Empathie(lücken) als Weg zu persönlicher Entwicklung
- Verbundensein, Präsenz und Liebe: Die Spiritualität der GFK

4. Block: Transparenz

- Informationen in Beziehung bringen: Gefühle und Bedürfnisse kontextgerecht und wahrhaftig ausdrücken
- "Furchterregende" Ehrlichkeit und offener Umgang mit "furchterregenden" Menschen
- Transparenz als Wertschätzung, die zu Nähe und Vertrauen beiträgt
- Lebensdienlich bewerten: 100 % Verantwortung übernehmen
- Umgang mit Autoritäten ohne Unterwerfung oder Rebellion
- Transparenz in Teams, Führung und Leitung

5. Block: Abschluss / Feiern / „Offener Raum“

- Selbstleitung der Gruppe (ohne "formale" Leitung) - und Prozessfeedback durch Leitung
- Aushandlungsprozesse von Bedürfnissen und Bitten selbstverantwortlich gestalten
- Wertschätzung für uns selbst und andere
- Ausbildungserfahrungen und „Geschenke“ einsammeln
- Raum für offene Fragen, nächste Schritte und Gesamtfeedback

8. Kosten

Seminarbeitrag (ohne Unterkunft & Verpflegung, die selbst zu organisieren sind):

2.400 EUR (für PrivatzahlerInnen u. Selbständige mit niedrigem Einkommen)

3.600 EUR (für Unternehmen und Organisationen)

Ich möchte - bei großem Interesse an einer Teilnahme - nicht, dass diese am Finanziellen scheitert. Ich gewähre regelmäßig Reduktionen und bin jederzeit gern zu einem offenen Gespräch über den Seminarbeitrag bereit.

Die Beträge sind übrigens umsatzsteuerbefreit (nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG.), da die Veranstaltung vom Regierungspräsidium Freiburg als berufliche Weiterbildung anerkannt ist.

9. Leitungsteam

Maßgeblich leiten wird Thomas Stelling unter Unterstützung durch die Assistenz von Rebecca Knirck. Sie hat u.a. bereits die Ausbildung selbst sowie die Intensivausbildungen II in „GFK Mediation“ und „Empathisches Coaching“ gemacht. Sie arbeitet seit vielen Jahren in einer Schweizer Schule. Rebecca wird für TeilnehmerInnen bei Bedarf zur empathischen Unterstützung von zur Verfügung stehen.

Weitere Infos und Referenzen zu mir finden sich auch unter <http://akzeptanz.net/uber-akzeptanz/> .

10. Anerkennung und Zertifizierung der Ausbildung

Die Trainingstage werden anerkannt für eine Zertifizierung vom CNVC (www.cnvc.org) und Anerkennung vom Fachverband (www.fachverband-gfk.org).

Infos zum Zertifizierungsprozess des CNVC, wo ich selbst zertifizierter Trainer bin, siehe unter www.gfk-trainer-werden.de.

Bei erfolgreichem Abschluss der Ausbildung stelle ich ein Zertifikat unter Bescheinigung von Inhalten und Trainingstagen aus. Ab 20 % Fehlzeiten wird nur noch eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

11. Stimmen zum Kurs

Was andere ehemalige TeilnehmerInnen zu diesem Kurs gesagt haben, findet sich unter <http://akzeptanz.net/stimmen/> .

12. Anmeldungs-, Zahlungs-, Absage- und Stornobedingungen

Die Anmeldung zu diesem Kurs ist online zu machen unter <http://akzeptanz.net/online-anmelden/>

Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 300,- EUR fällig, eine Woche vor dem Seminar ist der vollständige Betrag zu zahlen (falls nichts anderes vorher besprochen). Ratenzahlung kann individuell gegen einen Aufpreis vereinbart werden.

Nach Seminarstart oder im Falle eines Nichtantretens der Ausbildung ist keine Rückzahlung des Seminarbeitrages möglich.

Die Gruppe ist auf max. 10 Personen beschränkt. Bei mehr Anmeldungen entscheidet der Eingang der Anmeldungen bzw. unsere Auswahl. Bei weniger als 6 Anmeldungen behalten wir uns vor bis spätestens 14 Tage vorher die Veranstaltung abzusagen oder den Starttermin zu verschieben.

Bei Rücktritt von einer Anmeldung wird die Anzahlung ab vier Wochen vorher als Stornogebühr einbehalten. Wird später als zwei Wochen vor Seminarstart von einer Teilnahme zurückgetreten, sind 50 % des vereinbarten Seminarbetrags, ab sieben Tagen vorher 100 % als Stornokosten fällig. Diese Stornokosten können - vor einem Seminarantritt - vermieden werden, falls eine geeignete Ersatzperson vermittelt wird.

(Stand Februar 2019)