

Intensiv-Seminar

## Lebensdienlich bewerten

mit Gewaltfreier Kommunikation

(nach Dr. Marshall B. Rosenberg)

27.-31. Dezember 2015

in Allensbach am Bodensee

Leitung: Thomas Stelling

*“Auf jeden Fall ist es sehr wichtig, dass wir die Dinge bewerten können. Mir geht es darum, dass wir eine Form der Bewertung finden, die dem Leben dient..” (Marshall B. Rosenberg)*



akzeptanz

## Inhalt und Übersicht

3	Ein zentrales Thema: Bewerten
3	Bewerten und Macht
3	Bewertungen als Geschenke
4	Seminarstruktur / Inhalte
5	Stimmen von Teilnehmer/innen
6	Leitungsteam
7	Termine & Zeiten
7	Seminarkosten
7	Unterkunft und Verpflegung extern
8	Teilnahmevoraussetzungen
8	Gruppengrösse
8	Seminarort
8	Literatur
9	Zertifikat & Anerkennung
9	Bedingungen
9	Informationen
10	Anmeldung

Ein zentrales Thema: Bewerten

Das Thema Bewerten ist ein archimedischer Punkt, von dem aus sich so vieles gestaltet, je nachdem wie wir persönlich damit umgehen (können): all unsere Beziehungen und die Art, wie wir uns Rückmeldung geben und lernen und uns entwickeln, uns voneinander trennen oder miteinander in nahen Kontakt kommen, in Partnerschaften, Freundschaften, Lerngemeinschaften; unser Umgang mit und in Hierarchien, in Schulen, Familien und Firmen, als Lehrer, Eltern, Führungskräfte und Mitarbeiter.

Es scheint mir daher inzwischen für den Lernweg der GFK zentral zu sein, sich mit diesem – oft auch mit sehr viel Schmerz verbundenen Thema – intensiver zu beschäftigen. Denn zuerst einmal haben viele Menschen Angst vor Bewertungen und auch davor andere zu bewerten (bzw. „zu verletzen“ - wie oft gesagt wird).

Eine bestimmte Kultur des Bewertens löst auch in meiner persönlichen Erfahrung viel Angst und Scham aus: Ich durfte Erfahrungen machen, wo Bewertungen mein Leben gar nicht bereichert haben, wo ich Autoritäten erlebt habe, die keinesfalls liebevoll mit mir verbunden waren, ich habe einen Umgang mit Macht erlebt, in dem sich Menschen über mich gestellt haben. Viele von uns haben – in meinem Worten ausgedrückt – entsprechend viele Empathielücken entwickelt. Diese stehen uns allesamt im Weg, um mit Macht, Autorität, Hierarchien und Bewertungen so umzugehen, dass wir im gegenseitigen Respekt und geteilter Macht „die Welt zu kreieren, die wir wollen“ (wie der GFK-Trainer Jeff Brown es sagt).

Bewerten und Macht

Bewerten und Macht – für mich zwei verbundene Themen, die besondere Aufmerksamkeit benötigen auf dem Weg zu einer gewaltfreien Haltung. Wie wir bewerten trägt maßgeblich dazu bei, wie wir mit Macht umgehen, wie wir uns und andere bemächtigen oder entmächtigen, wie wir uns für unsere Bedürfnisse und die von anderen Menschen einsetzen.

Und: Wir bewerten in der GFK ständig, wenn wir bei uns und anderen spüren, dass etwas Bedürfnisse erfüllt oder auch nicht. Auf diesem Hintergrund macht es also grundsätzlich keinen Sinn “nicht mehr bewerten zu wollen” oder gar (ziemlich paradox) Bewertungen als “nicht richtig” zu bewerten.

Bewertungen als Geschenke

Wenn wir unsere Bewertungen (oder die von anderen Menschen) nicht ernst nehmen, nehmen wir zumeist auch die darin ausgedrückten Bedürfnisse nicht ernst – und können weniger zum gegenseitigen Wohlergehen beitragen. Es geht, wie auch Marshall klar betont, in der GFK also keinesfalls darum, nicht mehr zu bewerten, sondern vielmehr darum, bewusster und verantwortlich mit unseren Bewertungen umzugehen. Ob eine Bewertung, von uns oder jemand anders, lebensdienlich ist, liegt zu 100% in unserer Hand. Wir können in jedem „tragischen Ausdruck“ von Bedürfnissen, von uns und anderen, die Lebenskraft auspacken (lernen), die uns diese Geschenke bieten - oder auch - oft wenig lebensdienlich - die „Annahme verweigern“.

## Seminarstruktur / Inhalte

Das Intensiv-Seminar ist überwiegend prozessorientiert, d.h. wir gehen vor allem mit den aktuellen Anliegen und Themen in der Gruppe.

Daneben gibt es ggf. Inputs zu folgenden Themen:

- das (paradoxe) Bewerten von Bewertungen und was sich Menschen damit erfüllen
- Bewerten als menschliche Notwendigkeit und wesentliche, aber oft sehr unvollständige Information darüber, was wir im Leben brauchen
- wie wir uns selbst und andere nicht ernst nehmen, wenn wir bei uns und anderen das Bewerten unterdrücken
- Bewerten als „archimedischer Punkt“, der maßgeblich Einfluss darauf hat, wie wir mit uns, anderen und in Gemeinschaft sind
- der Zusammenhang von Bewertungen und Macht
- vom „Macht über“ zu „Macht mit“
- der Angst und Scham begegnen, bewertet zu werden und selbst zu bewerten (transparent damit da sein und Empathie dafür bekommen).
- Wie bewerte ich mich selbst (von inneren Richtern und Kritikern)
- Vergleiche als eine Form der Bewertung von uns selbst und anderen
- unterschiedliche Formen von Bewertung (Menschen und ihr Verhalten etc.)
- Wie können wir die volle Verantwortung für unsere Bewertungen und die von anderen übernehmen?
- Wie können wir unsere eigenen und die Bewertungen von anderen hören, dass diese lebensdienlich werden?
- Wie können wir auf Grundlage des Reflexionsmodells der GFK jede Bewertung so auspacken und als Geschenk sehen, das sie letztlich dem Leben dient? Was hält uns davon ab?

Teilweise werden wir auch voraussichtlich einen „offenen Raum“ eröffnen, d.h.

- Es gibt keine „formale Leitung“, die moderiert, bei dem Erkunden von Bedürfnissen und Bitten unterstützt und inhaltlich leitet. Die Kursleitung bleibt anwesend als gleichberechtigte Teilnehmer, an die auch Bitten gestellt werden können.
- Jede Person ist damit 100 % selbstverantwortlich für die eigenen Bedürfnisse und Wege zu suchen, um für sich zu sorgen, etwa auch um Unterstützung zu bitten, oder andere zu unterstützen.
- Der Raum ist somit geöffnet für alle gemeinsamen und individuellen Anliegen, die jede Person gleichberechtigt ausgedrückt kann. Jeder schaut selbstverantwortlich, was er/sie gerade braucht und auch der Aushandlungsprozess läuft selbstverantwortlich.
- Die Kursleitung hält weiter einen sicheren Rahmen. Sie gibt Rückmeldung zu dem Prozess und - auf Wunsch - und zu einzelnen TeilnehmerInnen. Daneben steht sie ggf. auch für individuelle Empathieprozesse bzw. für – wie auch immer gewünschte – Unterstützung zur Verfügung.

## Stimmen von TeilnehmerInnen der ersten Veranstaltung

*“... 'lebensdienlich bewerten' - schon der Titel des Seminars zog mich magisch an und auch im Nachhinein kann ich mir keinen besseren und schöneren Einstieg in das Neue Jahr vorstellen. Es ging weit darüber hinaus zu lernen, wie wertvoll Bewertungen sein können – wenn ich lerne, sie als Geschenke anzunehmen und auszupacken – wie bereichernd sowohl für den Bewerteten als auch für den Bewertenden. Thomas, die Co-TrainerInnen Helene und Karin und die TeilnehmerInnen bildeten einen so reichen Nährboden, das ich persönlich tief berührt und voll belebender Herzenergie in das Jahr 2014 tanze.”*

*(Sybille, 52, Biologin, Oberschwaben)*

*“Was für eine bereichernde Erfahrung dieser Kurs für mich war! Thomas engagierte Leitung in Kombination mit der Weisheit und Einfühlsamkeit der assistierenden Trainerinnen Helene und Karin eröffnete einen zeitlosen Raum, in dem sich der Prozess des Lebens in unserer Mitte entfalten konnte. In diesem weiten Raum sind Herzen sanft gegen verinnerlichte Grenzen aus Bewertung und Scham gestoßen, um dann gesehen und genau dort gehalten zu werden, am Rande der eigenen Komfortzone, mit liebevoller Unterstützung und Zuspruch. Thomas Präsenz regte uns an, die alten Grenzen ein Stück weit zu überschreiten, ein bisschen über uns hinauszugehen und dadurch einer transformativen Entfaltung stattzugeben, hin zu größerer Freiheit und neuen Möglichkeiten. Es hat wunderbar funktioniert. In seinem Zuhören vermittelte Tom eine klare Botschaft von 'Ich bin genau hier mit Dir und ich bleibe an Deiner Seite, solange es braucht.' Diese Zuverlässigkeit im Prozess habe ich sehr geschätzt. Besonders hilfreich für mich waren die körper-zentrierten Übungen, durch welche die gesamte Gruppe mit einbezogen wurde und deren heilende Kraft durch tiefe menschliche Verbindung.”*

*(Nina Davis, 44, Ärztin/Wissenschaftlerin/Coach, Großraum Stuttgart)*

*“LEBENSDIENLICH BEWERTEN - Was kann das bringen? Ist Bewertung nicht immer schrecklich? (...) Während dieser fünf Herz – und Seele berührenden Tage war ich intensiv in Kontakt mit dem Schmerz, der durch Bewertungen ausgelöst wird. Während dieser fünf Tage war ich intensiv in Kontakt mit den Bedürfnissen darunter und tief berührt von der so entstandenen Verbindung. Sich wirklich zeigen mit den Scham – und Schmerzgeheimnissen weckt in dieser achtsam liebevoll zugewandten Runde Zuneigung und tiefes Verstehen. Scham und Schmerz entspannen sich. Friede kommt auf. Interesse wächst an der nächsten Bewertung außen oder innen. Lust darauf, dem Gegenüber tiefer nah zu kommen. Thomas hält den Raum mit seiner Präsenz. Mit wachem Gespür, herzverbunden leitet er die Gruppe in klarer Führung. Er schafft den Rahmen dafür, dass Heilung geschehen kann.”*

*(Helene Weynerowski, 63, Lebenskünstlerin, vielfältig ausgebildet (Familientherapie, Körpertherapie, GFK, Energiearbeit))*

## Leitungsteam

### Leitung

Thomas Stelling



Lebt in Konstanz, Vater eines jugendlichen Sohnes.

2003 stieß ich begeistert auf die Gewaltfreie Kommunikation und sogleich ist es mein Weg der Persönlichkeitsentwicklung geworden. Zudem war es auch mein ausgeprägtes Interesse an sozialem Wandel, das mich zur GFK zog. Ich vermittele die GFK jetzt seit 2004, und leite seit 2009 auch Ausbildungen und (prozessorientierte) Vertiefungstrainings.

Meine Leidenschaft ist es, Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst und anderen zu unterstützen, sei es als Coach, Mediator, Berater - auch besonders in der Berufsnavigation ("Wunscharbeit").

### Co-Leitung

Karin Däneke

Lebt in Allenbach, Mutter von drei erwachsenen Kindern.

Schon lange beschäftigt mich die Frage, was wir Menschen füreinander sind und wie wir das, was uns wichtig ist, authentisch kommunizieren können.

Angestoßen durch eine körperpsychotherapeutische Ausbildung, habe ich mich auf den Weg gemacht und auch die Gewaltfreie Kommunikation kennengelernt und Mediationsausbildung gemacht.

Mein Anliegen ist es, Menschen mit sich selbst und mit anderen in achtsamen Kontakt zu bringen, damit wir uns einfühlsame Spiegel sein können, die sich in ihrer individuellen und spirituellen Entwicklung stützen und begleiten.



## Termine & Zeiten

27.-31.12.2015

Starttag 15.30-18.30 Uhr

Seminarzeiten ansonsten: 9-18.30 Uhr

Letzter Tag: 9-14 Uhr

Mittagspause jeweils 2 Stunden nach Vereinbarung.

## Seminarkosten

### Intensiv-Seminar Lebensdienlich bewerten

Privatzahler: 500,- EUR

Firmenzahler: 750,- EUR

Ermäßigt: 400,- EUR

(für Teilnehmer/innen unserer Intensiv-Ausbildungen 2012-2015, wiederholte Teilnahme und ggf. auf Nachfrage)

10% Frühbucherrabatt wird gewährt bei Anmeldung und Zahlung des Gesamtbetrages bis drei Monate vorher.

Mit dem Erhalt der Anmeldebestätigung wird zur Reservierung des Seminarplatzes sofort eine Anzahlung in Höhe von 100,- EUR fällig. Spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn ist der vollständige Betrag zu zahlen..

Wenn Ihre Teilnahme an den finanziellen Möglichkeiten scheitern würde, schlagen Sie einen Beitrag vor, den Sie beitragen wollen, und wir suchen dann nach einer für beide Seiten passenden Lösung. Die Mittel für solch "Stipendien" sind allerdings begrenzt, daher bitte ich sorgsam mit Reduktionswünschen umzugehen.

Die Unterkunft und Verpflegung ist individuell zu arrangieren.

Bei der Suche kann auch das Kultur- und Verkehrsbüro Allensbach helfen (07533 801-34 / kulturbuero@allensbach.de oder tourismus@allensbach.de), bei dem es ein "Gäste-Journal" gibt mit diversen privaten Unterkünften der Region. Wesentliche Seiten sind auch im Internet zu lesen unter: <http://goo.gl/uwySSA>.

Seminarteilnehmer/innen sind bisher u.a. gern untergekommen im Tagungszentrum des Kloster Hegne, welches Übernachtungsmöglichkeiten von der einfachen Klosterzelle bis zum Einzelzimmer mit direkter Seesicht und Südbalkon bietet ([www.st-elisabeth-hegne.de](http://www.st-elisabeth-hegne.de)). Günstige Apartments wurden zuletzt auf dem Bio-Bauerhof Müller in Kaltbrunn bewohnt, allein oder auch gemeinsam ([www.biohof-mueller.de](http://www.biohof-mueller.de)).

## Unterkunft & Verpflegung extern

## Teilnahmevoraussetzung

Das Intensiv-Seminar erfordert Kenntnisse der Grundlagen der GFK, die in Einführungsveranstaltungen bzw. Basistagen erfahren wurden. Darüber hinaus bringen TeilnehmerInnen bitte einfach Offenheit und Neugier mit, sich selbst und andere tiefer kennenzulernen und auch emotional herausfordernden Situationen begegnen zu wollen.

## Gruppengröße

Die Gruppengröße ist auf max. **10 Personen** beschränkt. Bei mehr Anmeldungen entscheidet der Eingang der Anzahlung bzw. unsere Auswahl. Bei weniger als 6 Anmeldungen behalten wir uns vor, spätestens 7 Tage vorher die Veranstaltung abzusagen oder den Termin zu verschieben.

## Seminarort

Allensbacher Seminare  
Radolfzeller Str. 84b  
78476 Allensbach

## Literatur zum Thema

Eine Auswahl:

### *Sich vergleichen*

Dan Greenberg (2004): Die Kunst sich schlecht zu fühlen

### *Belohnen und Bestrafen*

Alfie Kohn (1999): Punished By Rewards (Bestraft durch Belohnung)

Alfie Kohn und Cordula Kolarik (2010): Liebe und Eigenständigkeit: Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung

### *Bewerten und Spiritualität*

Richard Rohr (2010): Pure Präsenz (Kap. 7: Müssen wir denn nicht urteilen?)

Joe Wooddell (2012): What Does it Mean Not to "Judge" Others? (Was bedeutet es, andere nicht zu „beurteilen“?) -

<http://forchristandculture.com/2012/06/21/what-does-it-mean-not-to-judge-others/>

## Zertifikat & Anerkennung

Nach Abschluss erhalten Sie eine Teilnahmezertifikat über Inhalt und Umfang der Veranstaltung.

Ich selbst bin zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation durch den CNVC, der von Dr. Marshall Rosenberg gegründet wurde. Falls Sie selbst die Seminartage für eine Zertifizierung/Anerkennung durch den CNVC oder den Fachverband anerkennen lassen wollen, ist dies also problemlos möglich. Bitte beachten Sie, dass beim CNVC das Absolvieren der benötigten ca. 50 Trainingstage nicht automatisch zu einer Zertifizierung führt, sondern Teil eines umfassenderen Prozesses ist.

## Bedingungen zu Anmeldung, Zahlung, Rücktritt und Verantwortlichkeit

Bitte melden Sie sich schriftlich an mit dem beiliegenden Anmeldebogen oder auf der Webseite unter [www.akzeptanz.net/online-anmelden](http://www.akzeptanz.net/online-anmelden). Nach dem Eingang erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit den Kontodaten und Infos für die Anzahlung in Höhe von 100,- EUR.

Bei einem Rücktritt von einer Anmeldung bis 30 Tage vor Beginn des Seminars berechnen wir die Anzahlung als Stornokosten, bis 14 Tage vorher 50%, danach 100% des Seminarpreises - es sei denn es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt oder wir vereinbaren die Umbuchung auf ein vergleichbares Seminar.

Bei einer Anmeldung bestätigen Sie, sich jederzeit voll verantwortlich verhalten zu können, an keiner (psychischen) Krankheit, Drogenabhängigkeit oder Sucht leide, die Ihre Verantwortlichkeit mindern könnte. (Im Zweifelsfall nehmen Sie bitte vor Ihrer Anmeldung kurz Kontakt mit uns auf.)

## Informationen

Für alle Fragen rund um das Seminar wenden Sie sich bitte an:

Thomas Stelling, Konstanz  
Mobil +49 (0)179 - 291 79 16  
Tel. +49 (0)7531 - 93 63 63 4 (privat)  
Email: [stelling@akzeptanz.net](mailto:stelling@akzeptanz.net)

Weitere Informationen immer aktuell unter [www.akzeptanz.net](http://www.akzeptanz.net).  
Dort ist übrigens auch ein Newsletter oder ein Blog mit aktuellen Beiträgen zur GFK zu abonnieren.

## Anmeldung

bitte online oder per Brief, Fax oder Email (PDF ausdrucken, scannen und mailen) an:

akzeptanz  
Thomas Stelling  
Turnierstr. 10  
D-78462 Konstanz

per Fax: +49 (0)322 239 423 77

Ich melde mich verbindlich an für  
**Intensiv-Seminar Lebensdienlich bewerten 27.-31.12.2015**

Anzahlung 100,- habe ich/werde ich die kommenden Tage zur Anmeldung überweisen.

500,- EUR (Privatzahler) bzw. 400,- EUR (ermäßigt für Teilnehmer von Ausbildungen  
2012-2015, wiederholter Teilnahme und ggf. auf Anfrage)

720,- EUR zzgl. MwSt. (*Professionals* / Selbständige / Organisation / Firmen)

10% Frühbucherermäßigung bis 27.09.2015.

Die Seminarinformationen und Rücktrittsbedingungen habe ich gelesen und erkenne ich an.  
Die Seminargebühr bzw. Anzahlung überweise ich unter Angabe meines Namens und „GFK  
Bewerten" auf das Konto, das mir in der Anmeldebestätigung mitgeteilt wird.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich mich während der Seminartage voll  
verantwortlich für mich verhalten kann, und an keiner (psychischen) Krankheit,  
Drogenabhängigkeit oder Sucht leide, die meine Verantwortlichkeit mindern könnte. (Im  
Zweifelsfall nehmen Sie bitte vor Ihrer Anmeldung kurz Kontakt mit uns auf.)

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adressdaten an die anderen SeminarteilnehmerInnen  
weitergegeben werden (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften).

Bitte in Druckbuchstaben deutlich lesbar – danke!

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name

\_\_\_\_\_  
Geburtstag

\_\_\_\_\_  
Strasse , PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon /Mobil

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift