

• WAS?

» Wenn wir die Bedürfnisse und Gefühle des anderen hören, dann erkennen wir die Menschlichkeit, die wir gemeinsam haben.«

- Dr. Marshall B. Rosenberg

Der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), Dr. Marshall B. Rosenberg, 1934-2015, war ein Schüler des humanistischen Psychologen Carl Rogers. Marshalls Arbeit ist besonders beeinflusst von Gandhi und Martin Luther King – daher auch der Name »Gewaltfreie Kommunikation«. Die GFK wird seit fünf Jahrzehnten von Menschen in aller Welt praktiziert und von hunderten von Trainer*innen in verschiedensten Bereichen eingesetzt.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

- Die GFK ist für mich ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung, um mit anderen Menschen – und auch uns selbst – immer mehr auf Augenhöhe zu leben.
- Wir sehen alle Menschen zuerst einmal als Menschen, und behalten das uns Verbindende im Blick, anstatt das Trennende in den Mittelpunkt zu stellen.
- Wir gehen mit allen Gefühlen und Bedürfnissen selbstverantwortlich um, und begegnen ihnen mit Empathie und Transparenz.
- Wir lernen unsere Grenzen zu akzeptieren, um – trotz aller Wunden und Traumatisierungen – bewusst gemeinsam die Welt mitzugestalten, die unser Herz bereits kennt

» Die echte Begegnung von Mensch zu Mensch, ohne Spiel, ohne Maske; eine Begegnung, die nicht belastet ist von unseren Ängsten, Gewohnheiten, Klischees, die nicht die Last der Automatismen und alten Reflexe trägt.«

- Dr. Marshall B. Rosenberg

• WANN?

Die Seminarangebote für 2020/2021

EINFÜHRUNGEN

27. und 28. November 2020:

in Friedrichshafen-Kluffern

26. Juni 2021:

an der vhs Konstanz

AUSBILDUNGEN

15. Intensivausbildung Gewaltfreie Kommunikation

ab 3. März 2021 – ohne Vorerfahrungen

Termine: 3. – 6. 3. 2021 | 8. – 12. 6. 2021 | 21. – 25. 9. 2021

| 10. – 13. 11. 2021 (insgesamt 18 Seminartage)

Mit Vorerfahrung ist der Einstieg ggf. noch zum zweiten Termin möglich.

Intensivausbildung Gewaltfreie Kommunikation II: GFK Mediation

ab 16. Februar 2021 – mit 18 Tagen Vorerfahrungen –

Termine: 16. – 20. Februar 2021 | 21. – 24. April 2021 |

16. – 19. Juni 2021 | 28. September – 2. Oktober 2021

Beitrag für Ausbildungen: 2.400 € (privat)

zzgl. Haus- und Übernachtungskosten

WEITERE INTENSIVSEMINARE

Lebensdienlich bewerten: 6. – 9. Juli 2021 (Di. – Fr. !)

mit GFK-Basiserfahrung

Beitrag 500 € (privat)

zzgl. Haus- und Übernachtungskosten

Loving Leadership (gemeinsam mit Kelly Bryson)

vom 6. – 9. Oktober 2021 (mit dt. Übersetzung)

mit GFK-Basiserfahrungen - Schenkökonomie

Mehr Information und Anmeldung unter

www.forum-augenhoehe.com

Falls eine Teilnahme am Finanziellen scheitern

könnte, bitte das Gespräch suchen,

um einen Ausgleich zu finden, der für beide stimmt.

**Gewaltfreie Kommunikation –
auf Augenhöhe leben**

mit Thomas Stelling

im neuen Seminarzentrum
Schloss Hohenfels (bei Stockach)

• WIE?

Lernen durch Begegnung von Mensch zu Mensch...

- Rein kognitives Lernen tritt zurück hinter Erfahrungslernen, emotionaler Beteiligung und Präsenz.
- In einem geschützten Umfeld können Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, und Verletzlichkeit zum Ausdruck kommen.
- Jede/r kann genau die Unterstützung finden, welche die eigene Entwicklung gerade sucht.
- Dabei sind Sie als ganzer Mensch gefragt und mit all dem willkommen, was Sie mit- und einbringen.
- Wir wenden uns in erster Linie dem zu, was in uns gegenwärtig und lebendig ist. Daraus erwächst ein Raum für tiefe und bewegende Lernerfahrungen.

Originalstimmen zu Seminaren

Ich war sehr begeistert, weil dieses Seminar mir ermöglicht hat GFK nicht zu lernen, sondern tief innen und mit mir zu erleben.

Ganz zentral habe ich das Zuhören noch einmal ganz neu gelernt.

Ich lernte ohne einen festen Kursplan. Ich lernte am »prallen Leben«, an Prozessen in der Gruppe, an Einzelprozessen. Theorie so viel wie nötig und so wenig wie möglich.

Ich bekomme eine Ahnung davon, was es bedeutet, so ganz bei sich angekommen zu sein.

Die GFK, so wie er sie vermittelt und lebt, hat in mir ein tiefes Vertrauen in mich selbst und in die Menschen wiederbelebt, das mir verloren gegangen war.



• WO?

Der Seminarort: Haus »Morgenrot« auf Schloss Hohenfels

- Schloss Hohenfels liegt idyllisch im Grünen in der Nähe von Stockach am Bodensee.
- Wir werden das »Morgenrot« alleine bewohnen – sind also jederzeit ungestört unter uns.
- Das Haus hat neben einem hellen Seminarraum eine Selbstversorgerküche, einen Speiseraum und elf Zimmer.
- Ein Beitrag für Haus und Übernachtung wird in jedem Fall fällig, wenn auch nicht – wie gewünscht – vor Ort übernachtet wird.



Haus + Übernachtung	für 18 Tage	für 4 Tage
Basisbeitrag (inkl. Übernachtung)	360,00 €	80,00 €
Standardbeitrag (mit DZ)	500,00 €	120,00 €
Premiumbeitrag (mit EZ)	650,00 €	150,00 €

Weitere Infos unter www.schloss-hohenfels.de

• WER ?

Thomas Stelling



Zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC). Mein GFK-Weg begann 2004, wobei ich zuerst einmal mich selbst immer besser kennen lernte; so haben sich **meine Beziehungen** zu anderen Menschen – und damit mein ganzes Leben – wesentlich verändert. Seit 2008 habe ich **über 25 GFK-Ausbildungen** und mehr als hundert andere Einführungs- und Vertiefungsveranstaltungen geleitet. Neben dem GFK-Feld inspirierten mich im letzten Jahrzehnt besonders auch **Begegnungen und Veranstaltungen** mit Thomas Hübl (Transparente Kommunikation), Laurence Heller (Entwicklungsstrauma heilen) und Otto Scharmer (Theorie U und Presencing).

Neben Seminaren biete ich auch Organisationsberatung, Supervision, Mediation und Coaching (auch per ZOOM).

📄 www.forum-augenhoehe.com

☎ +49 (0)179 29 179 16

✉ post@forum-augenhoehe.com

📍 Hinzistobel 4 | 88212 Ravensburg

