

Ausschreibung /30.03.2022-04.02.2023

Intensivausbildung GFK II: Empathisches Coaching

forum • augenhöhe

SEMINARE | COACHING | MEDIATION | BERATUNG

**Gewaltfreie Kommunikation –
auf Augenhöhe leben**

mit Thomas Stelling

im neuen Seminarzentrum
Schloss Hohenfels (bei Stockach)

Inhaltsübersicht

Das Wichtigste auf einer Seite	3
1. Dr. Marshall B. Rosenberg: Der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation	4
2. Voraussetzungen der Teilnahme	4
3. Für wen ist diese Veranstaltung?	4
4. Inhalte der Ausbildung	5
4. Die fünf Schwerpunkte der Ausbildung	6
5. So arbeiten wir zusammen	7
6. Tagesstruktur der Ausbildung	8
7. Seminarkosten	9
8. Sonstige Kosten	9
9. Stimmen zum Kurs	9
10. Anerkennung und Zertifizierung der Ausbildung	10
11. Anmeldungs-, Zahlungs-, Absage- und Stornobedingungen	10
12. Corona-Sonderbedingungen	11

Das Wichtigste auf einer Seite

Ausschreibung Empathisches Coaching

Für die Teilnahme sind Vorkenntnisse einer GFK-Ausbildung bzw. -Jahresgruppe bei anerkannten Trainer*innen erforderlich.

Termine: **30.3.-2.4.2022**

26.-29.7.2022 (bis Freitag!)

18.-23.10.2022

1.-4.2.2023

Kernseminarzeiten: 9.30-13 Uhr und 15.30-19 Uhr

Ausnahmen: erste Tage ab 10.30 Uhr, letzte Tage bis 13 Uhr

Seminarbeitrag gesamte Ausbildung: **2.500,- EUR (privat) / 3.750 EUR (Sonstige)**

(Ich möchte nicht, dass eine Teilnahme am finanziellen Beitrag scheitert. Bitte das Gespräch suchen, um einen stimmigen Ausgleich zu finden.)

zzgl. eines verbindlichen Beitrags für Haus- und Übernachtungskosten (s. Anlage der Ausschreibung)

(Das Wohnen im Seminarhaus ist erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.)

Ort: Seminarhaus Morgenrot, Schloss Hohenfels (beim Bodensee)

Max. TeilnehmerInnen: 12

Leitung: Thomas Stelling

Anerkennung der Trainingstage:

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



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

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

-besonders inspiriert haben ihn zudem u.a. Gandhi, Victor Frankl, Martin Buber, Hannah Arendt, Walter Wink, Riane Eisler, Alfie Kohn und Dag Hammarskjöld (s. meinen Blog <https://akzeptanz.net/wurzeln-der-gewaltfreien-kommunikation/>)

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.

2. Voraussetzungen der Teilnahme

Erforderlich ist mindestens die Teilnahme an einer Intensiv-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation (18 Tage) - bzw. vergleichbare Vorkenntnisse, die im einzelnen vor einer Anmeldung zu besprechen sind.

Bereitschaft, sich mit sich selbst und in der Gruppe tiefer auseinanderzusetzen, und auch emotional herausfordernden Situationen zu begegnen.

Es wird erwartet, dass die TeilnehmerInnen aktiv zu einem intensiven Lern- und Erfahrungsprozess beizutragen.

- Verbindlichkeit der Anwesenheit während der Seminarzeiten
- aktive Teilnahme an Coaching-Zirkeln (Duos oder Triaden), die sich innerhalb des Kurses bilden; diese kommen regelmäßig, mind. alle 2 Wochen, telefonisch oder per Skype mind. 1h 15 Min. zusammen

3. Für wen ist diese Veranstaltung?

Dieser Kurs vertieft die Kenntnisse einer Intensiv-Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation und bietet eine Möglichkeit der Vertiefung und Professionalisierung. Der Fokus liegt auf vertieften Empathieprozessen und der Einzelbegleitung von Menschen. TeilnehmerInnen können zudem die Haltung, Prozesse und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation weiter

integrieren, um sie dann vertieft zur Grundlage der Unterstützung anderer Menschen und für Coachings zu machen.

Neben Menschen, die selbst im Arbeitsfeld „Coaching, Beratung, Therapie“ - also in der intensiven Unterstützung von Menschen - tätig sind oder dies zunehmend sein wollen, ist dieser Kurs generell für all die diejenigen interessant, die sich selbst und anderen Menschen tiefer zuhören wollen, um mehr Verstehen, Nähe und Potenzialentfaltung zu ermöglichen. Dies ist auch zunehmend wichtig für (wertorientierte) Führungspersonen, sei es im schulischen, sozialen Bereich oder auch einem sonstigen Organisations- oder Business-Umfeld.

Für all diejenigen, die selbst TrainerIn für GFK werden möchten ist es selbstverständlich auch ein wesentlicher Baustein.

4. Inhalte der Ausbildung

- die Arbeit an der eigenen gewaltfreien und empathischen Haltung
 - Ausbau von Selbstempathie, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit
 - empathische Biografiearbeit - schmerzhaft Erfahrungen wahrnehmen und integrieren
 - regelmäßige Teilnahme an einer Unterstützungs-Triade innerhalb der Ausbildungsgruppe
- die Praxis von Coachingprozessen
 - Ablauf und Schritte im Coachingprozess
 - die herausragende Bedeutung und Wirkung von empathischem Zuhören - mit und ohne Worten
 - diverse Coachingprozesse erleben, reflektieren
 - Feedback bekommen und geben
 - die besondere Bedeutung von Fragen und das „Aufnehmen und Bewegen“ von Spannungen
 - hinter den Worten von Menschen bestärkt auf Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Bitten lauschen
 - Menschen in konkreten Entscheidungssituation wirksam unterstützen - ohne Ratschläge
 - die Kraft der Stille und das „Halten eines Raumes“ lernen, in dem Entwicklung geschehen kann
 - die Lebenskraft von grundlegenden Bedürfnissen zum Motor von Veränderungen werden lassen
 - auch in emotional schwierigen Situationen präsent bleiben und einfühlsam begleiten
 - sich eigener Grenzen gewahr werden und selbstempathisch bzw. transparent damit umgehen
- zentrale weitere theoretischen Grundlagen neben der Gewaltfreien Kommunikation:
 - Entwicklungstheorien vom ICH zum WIR

- Laurence Heller: Entwicklungstrauma heilen
- Otto Scharmer und seine Theorie U zum Verstehen und Gestalten von Veränderungsprozessen; verschiedene Formen des Zuhörend
- Martin Mourier zu selbstwertbasierter Führung und zur Bedeutung und Gestaltung sich entwickelnder Beziehungen
- Carl Rogers und sein klientenzentrierter Ansatz (Akzeptanz, Empathie und Kongruenz)

4. Die fünf Schwerpunkte der Ausbildung

Ein Schwerpunkt liegt auf der Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Biografie, den eigenen „Empathielücken“ – um so ein grundlegendes Verständnis von Entwicklung und Veränderung durch Coaching „am eigenen Leib“ zu erfahren.

Der zweite Schwerpunkt ist auf der praktischen Erfahrung in Coaching-Prozessen: TeilnehmerInnen coachen sich selbst aktiv gegenseitig (auch in verbindlichen Duos oder Triaden zwischen den Seminaren). Jede/r bekommt also reichlich Gelegenheit aktiv zu begleiten und durch Rückmeldung zu lernen, um die eigene Empathiefähigkeit und Coachingerfahrung wesentlich zu vertiefen.

Ein dritter Schwerpunkt liegt in der Auseinandersetzung mit Wissen über Entwicklung und Veränderungsprozesse, das für Potenzialentwicklung hilfreich ist. Während des Kurses wurden entsprechende Lektüre- oder Filmempfehlungen gegeben.

Der vierte Schwerpunkt der Ausbildung besteht im lebendigen Lernen und Vertiefen der GFK in der Gruppe selbst. Wir leben während unserer gemeinsamen Zeit die GFK live miteinander, also (so weit es gelingt)

- in einer Welt von „Macht mit“ statt „Macht über“ (also mit so viel „formaler“ Leitung wie nötig, und so wenig Leitung wie möglich),
- mit der Intention der gegenseitigen Förderung unserer gegenwärtigen Potenziale,
- indem wir zur Stärkung der Selbstverantwortung und des Mitgefühls beitragen,
- uns begegnen in Echtheit und Transparenz (im sicher gehaltenen Raum) und
- Erfahrungen von Freiheit in Verbundenheit und Gemeinschaft machen können.

Und der fünfte Schwerpunkt ist das Thema Trauma. Teilnehmer*innen erfahren grundlegende Kenntnisse über die Bedeutung von Trauma (trauma-informiert sein), lernen etwas darüber, wie wir andere trauma-sensitiv coachen und begleiten können, und die Teilnehmer*innen können sich mit den individuellen und kollektiven Traumata in der eigenen Biografie beschäftigen.

5. So arbeiten wir zusammen

a) Teilnehmer:innen- und prozessorientiert

Unser Seminarstil ist ausgeprägt teilnehmer:innen- und prozessorientiert, d.h. dass stets die Anliegen und Fragen der Teilnehmer:innen 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.

b) „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 Seminargestaltung, die Ausdruck eines gewaltfreien Umgangs mit Macht ist, also von Augenhöhe miteinander statt von „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 Aus-handlungsprozesse von Bitten in der Gruppe moderieren. Im Laufe der Ausbildung werden wir uns in diesen Leitungsaufgaben immer mehr zurücknehmen, 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“).

c) 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

c) 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

6. Tagesstruktur der Ausbildung

(bei einem vollständigen Seminartag)

8.30-9.30 Uhr Gemeinsames Frühstück

9.30-13 Uhr: Vormittagseinheit

Start mit einem "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 primär 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?

13 - 15.30 Uhr: Mittagspause (ggf. gemeinsames Mittagessen)

15.30-18.30 Uhr: Nachmittagseinheit

ca. 18.30-19 Uhr: Abschluss mit einer „Ernte“ bzw. einem „Feiern & Bedauern“ (Welche Bedürfnisse haben sich erfüllt, welche nicht? Was habe ich gelernt und erfahren, was ist meine Essenz aus meiner Erfahrung?)

7. Seminarkosten

Seminarbeitrag (ohne Haus- und Übernachtungsbeitrag & Verpflegung)

Seminarbeitrag gesamte Ausbildung: 2.500,- EUR (privat) / 3.750 EUR (Sonstige)

Ich möchte - bei großem Interesse an einer Teilnahme - nicht, dass diese am Finanziellen scheitert. Ich gewähre regelmäßig Reduktionen (bis hin zum vollständigen Erlass eines Beitrages) und bin jederzeit gern zu einem offenen Gespräch über den Seminarbeitrag bereit.

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

8. Sonstige Kosten

Zusätzlich fällt noch ein verbindlicher Beitrags für Haus- und Übernachtungskosten an (der jeweils vor Ort zum Seminar an das Seminarzentrum zu zahlen ist). Für die gesamte Ausbildung sind dies Kosten in Höhe von:

EZ: 720,- EUR / DZ oder 3-Bett-Zimmer: 540,- EUR / extern übernachtend: 320,- EUR

Teilnehmer*innen können sich vor Ort selbst versorgen, aber auch an einem biologischen Mittagessen vor Ort (ca. 10-15 EUR/Essen) teilnehmen.

9. Stimmen zum Kurs

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

Einmalig & bereichernd. Ein grosses Geschenk! Seine Art & Weise GFK zu leben & lehren: meine eigenen Worte zu benutzen & kein Auswendiglernen; kein Richtig oder Falsch; ohne Powerpoint & Folien. In jedem Moment für mich zu sorgen, transparent gegenüber mir selber und der Gruppe zu sein. Durch Selbsterfahrung Möglichkeiten zu entdecken, wertschätzend beim Gegenüber sein zu können, in Klarheit und Akzeptanz & gleichzeitig mir treu zu bleiben. Ich habe durch die Coaching-Ausbildung Vertrauen aufgebaut und den Schritt gewagt, GFK in meinen Beruf zu integrieren & genieße die Sinnhaftigkeit in meinem Tun & Sein.

(Onorina Magri, Grundschullehrerin & Gesundheitskoordinatorin, Schweiz)

Während meiner Ausbildung zum empathischen Coach habe ich gelernt auf eigene innere Spannungen zu lauschen und ihnen nachzugehen. Ich konnte die Energie erleben die entsteht, wenn ich mit Hilfe eines empathischen Gegenübers meine eigenen Prozesse in Bewegung bringe und damit zurück zu meiner eigenen Lebenskraft finde. Durch diese eigenen Erfahrungen ist in mir das freudige, neugierige und begeisterte Interesse gewachsen andere Menschen auf ihrer Spurensuche zu begleiten.

An meiner neu gewonnenen Lebendigkeit habe ich die Sinnhaftigkeit des empathischen Coachings erfahren.

(Sibylle Jelgersma, Tübingen)

Ich habe viele Bilder und Szenen, viele Emotionen in meinem Gedächtnis. Viele Tränen habe ich geweint und ebenso auch gelacht. Alles war tief und authentisch... Und ich kann sehr klar sagen, die GFK, und die Art, Thomas, wie Du wertschätzend Begegnung vermittelst, haben mich deutlich verändert. Im Innen und auch Außen. Ganz am Anfang hat Thomas mal gesagt, es wird nicht unbedingt einfacher mit der GFK... und ja... das merke ich auch gerade jetzt wieder sehr deutlich... zugleich bin ich „irgendwie“ froh, weil all die Begegnungen mit mir und mit euch, mich immer wieder zu mir führen. Auch wenn das oft schmerzhaft ist.

(Frank P. im Juli 2019)

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 kein Zertifikat sondern eine Teilnahmebescheinigung der Tage anteilig ausgestellt.

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

Die Anmeldung zu diesem Kurs bitte schriftlich - sie wird auch schriftlich bestätigt. Mit der Anmeldung wird eine Anmeldegebühr in Höhe von 400 EUR fällig, der gesamte Betrag ist bis 7 Tage vor Seminarstart vollständig zu bezahlen. Auch eine Ratenzahlung kann individuell gegen einen Aufpreis vereinbart werden.

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

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.

Darüber hinaus gelten auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die unter <http://akzeptanz.net/agb/> nachzulesen sind.

12. Corona-Sonderbedingungen

Für den Fall, dass die Veranstaltungen in Präsenz stattfinden, haben sich alle Teilnehmenden an die für das jeweilige Seminar geltenden Regeln und Auflagen zu halten (die Hygienekonzepte werden vor den Veranstaltungen zur Verfügung gestellt).

Falls es dabei zu Konflikten kommt, wollen wir diese im Sinne der GFK miteinander verhandeln und danach streben, dass wir den Bedürfnissen von allen gerecht werden können.

Falls Veranstaltungen aufgrund geltender Corona-Regelungen nicht starten oder abgebrochen werden müssen, finden sie im selben zeitlichen Umfang online auf Zoom statt. Falls jemand aufgrund von Corona-Bedingungen nicht in Präsenz teilnehmen kann, ist eine Teilnahme auch über ZOOM auch möglich.

Wenn jemand aufgrund von Krankheit oder aufgrund von Corona-Regeln an einer Veranstaltung nicht teilnehmen kann, können wir leider den Seminarbeitrag nicht zurückzahlen.

Generell empfehlen wir eine Reiserücktrittsversicherung für Seminare abzuschließen, welche die Kosten in bestimmten Fällen übernimmt.