

Ausschreibung 19.-22. April 2023

# **Gewaltfreie Kommunikation & Trauma**

**forum • augenhöhe**

SEMINARE | COACHING | MEDIATION | BERATUNG

**Gewaltfreie Kommunikation –  
auf Augenhöhe leben**

**mit Thomas Stelling**

## Inhaltsübersicht

Das Wichtigste auf einer Seite	3
1. Interessieren Dich diese Fragen auch?	4
2. Medienempfehlungen	4
3. Schlüsselqualifikation und Fokus Empathie	5
4. GFK post-konventionell, live lernen und trauma-informiert	5
5. So arbeiten wir	6
6. Tagesstruktur	7
7. Seminarbeitrag	8
8. Übernachtung & Verpflegung am Seminarort	8
9. Stimmen zu Kursen	9
10. Anerkennung und Zertifizierung	10
11. Anmeldungs-, Zahlungs-, Absage- und Stornobedingungen	10

# Das Wichtigste auf einer Seite

Für die Teilnahme sind erste GFK-Kenntnisse einer Einführung erforderlich.

Seminarort: **Seminarhaus Engelscheuer in Mauenheim (b. Engen)**

Termin: 19.-22. April 2023

Seminarzeiten:

19. April: 15.30 - 19 Uhr

20.+21. April: 9.30-13 Uhr und 15.30-19 Uhr

22. April: 9.30-13 Uhr und 14.15-15.30 Uhr

**Seminarbeitrag: 400,- EUR (Privatzahler:innen)**

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

**zzgl. der verbindlichen Kosten für Übernachtung & Vollverpflegung:** Kosten EZ ab 78,- EUR pro Nacht inkl. VP u. DZ ab 68,- EUR pro Nacht inkl. VP

(Das Übernachten im Seminarhaus ist erwünscht - in Absprache mit mir kann aber auch extern übernachtet werden.)

max. TeilnehmerInnen: 12

Leitung: Thomas Stelling

Das Interview mit mir zum Thema „GFK und Trauma“ findet sich hier:

<https://forum-augenhoehe.com/podcast-gfk-und-trauma/>

Anerkennung der Trainingstage:

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



# 1. Interessieren Dich diese Fragen auch?

- Was hat Trauma eigentlich mit GFK zu tun?
- Was meint Trauma - und insbesondere auch Entwicklungstrauma?
- Wie traumatisiert bin ich selbst, und wie finde dazu mehr heraus?
- Wie funktioniert „Stellvertreter:innen-Empathie“, die Form der „Heilungsarbeit“, die der Begründer der GFK, Marshall Rosenberg, selbst viel in seinen Trainings angeboten hat?
- Was meinte Marshall Rosenberg mit „Transformation alter Schmerzen“?
- Wieso hat Riane Eisler das Dominanzsystem eine „Trauma-Fabrik“ genannt?
- Wieso kommen wir aus bestimmten Mustern und Verhaltensweisen kaum heraus?
- Wie kommt es, dass wir manchmal so getriggert sind und die GFK gar nicht mehr funktioniert?
- Gibt es Grenzen der GFK?
- Welche unsere „ungeliebten“ Verhaltensweisen können wir mit Training und Disziplin verändern, und welche reagieren gar nicht auf Druck?
- Können auch kollektive Traumata, wie Kriegs- oder Vertreibungserfahrungen meiner Vorfahren mein eigenes Leben wesentlich beeinflussen?
- Was meint eigentlich „trauma-informiert“ - und wie das es Leben bereichern?
- Steckt Trauma im Körper, in den Gefühlen oder in den Gedanken - und wie?

## 2. Medienempfehlungen

L. Heller: Entwicklungstrauma heilen

L. Heller: Praxisbuch Entwicklungstrauma heilen: Wege zur Auflösung von Beziehungs-, Entwicklungs- und Bindungsstörungen.

L. Heller / A. Doerne: Befreiung von Schuld und Scham

B. van der Kolk: Verkörperter Schrecken

T. Hübl: Kollektives Trauma heilen

S. Bode: Die vergessene Generation / Kriegsenkel

S. Heinzel: Der Krieg in mir (Buch und Film)

G. Maté: The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture

### 3. Schlüsselqualifikation und Fokus Empathie

Empathie, ein urteilsfreies Mitfühlen und Zuhören, ist immer mehr als grundlegende Schlüsselqualifikation anerkannt, um emotionale und soziale Kompetenz und damit Konfliktfähigkeit und Führungskompetenz zu entwickeln.

Unserer Erfahrung nach erweitert sich Empathiefähigkeit vor allem aber auch dadurch, dass wir selbst persönlich eine bestimmte Qualität von Empathie erleben und erfahren. Und es ist wesentlich etwas Empathie von Sympathie und Mitleid unterscheiden zu lernen.

Daher arbeiten wir zuerst einmal Selbstempathie- und Empathie-fokussiert, denn wir brauchen dieses grundlegende „Handwerkszeug“, um effektiv in die mitfühlende Haltung der Gewaltfreien Kommunikation hineinzuwachsen, um die GFK zu integrieren und zu leben. Auf dieser Basis können sich zuerst die Beziehung zu uns selbst wie auch all unsere privaten als auch beruflichen Beziehungen und kommunikativen Kompetenzen wesentlich verändern.

### 4. GFK post-konventionell, live lernen und trauma-informiert

Um zu beschreiben, was unsere GFK-Veranstaltungen und unser Verständnis kennzeichnet, möchte ich drei Aspekte besonders hervorheben:

Erstens ist unser Ansatz post-konventionell, d.h. wir vermitteln die GFK nicht in einer „gestelzten“ Form, halten uns von Beginn an nicht am Gerüst der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation fest. Wir weichen entschieden ab von einer - vielleicht konventionell zu nennenden- (Vermittlung der) Gewaltfreien Kommunikation, deren Kernpraxis im Einüben einer besonderen Sprache und von spezifischen sprachlichen Formulierungen besteht, die oft auch in Übungen und Rollenspielen trainiert werden.

In unseren Veranstaltungen geht es ein alltagstaugliches und praktisches gegenwärtiges Lernen der Prinzipien, Prozesse und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation. Wir wollen nicht lernen „korrekt gewaltfrei zu kommunizieren“, sondern natürlich und authentisch zu bleiben.

So geht es in der unserer GFK-Ausbildung streng genommen gar nicht vor allem um „Kommunikation“, sondern vielmehr um eine innere Arbeit und letztlich um Persönlichkeitsentwicklung. Wir möchten beitragen zur Entwicklung eines „Ortes“ in uns, von dem aus Mitgefühl für uns und andere, aber auch Echtheit, Wahrhaftigkeit in die Welt kommt.

Zweitens wollen wir die GFK live lernen miteinander, d.h. wir wollen die GFK konkret im Miteinander erlebbar und erfahrbar machen. Wir lernen maßgeblich in dem, was in uns und in der Gruppe aktuell passiert, und an den Themen und Beispielen, die einzelne bewegen. So brauchen wir im Seminar auch keine konstruierte Beispiele oder unpersönliche „Übungen“.

Wir üben und praktizieren die GFK live in jedem Moment. Wir erfahren dabei immer tiefer, was es bedeutet, im GFK-Bewusstsein zu sein (und wohin wir dabei unsere Aufmerksamkeit richten) - und mitzukommen, wann wir aus dieser Haltung „herausfallen“. Die GFK dient uns in gewisser Weise in verschiedenen Situationen als „Landkarte“, welche uns unterstützt zu verstehen und zu navigieren, was wir aktuell erleben.

Drittens ist unser Ansatz auch trauma-informiert: Über die GFK hinaus ist unsere Arbeit besonders geprägt vom Wissen über den Bereich Trauma (insbesondere Entwicklungstrauma und kollektives Trauma). So kann einerseits die persönliche Entwicklung einzelner besonders wirksam gefördert werden, und auch mit traumatischen Erfahrungen (die wir fast alle mehr oder weniger stark ausgeprägt mitbringen) sensibel umgegangen werden. Zudem werden wir auch kurz darüber informieren, in welcher Art und Weise der Bereich Trauma für unser individuellen und kollektives Leben, und auch für gesellschaftlichen Wandel relevant ist.

## 5. So arbeiten wir

### 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 im Raum - 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 Teilnehmer:innen 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 Teilnehmer:innen 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.

### 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 Wahrnehmen  
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

(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 jede/r 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 - 14 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

14-15.30 Uhr: Mittagspause

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. Seminarbeitrag

400,- (Privatzahler\*innen)

Ich möchte - bei großem Interesse an einer Teilnahme - nicht, dass diese am Finanziellen scheitert. Ich gewähre regelmäßig Reduktionen (bis hin zum vollständigen Erlass des Geldbeitrages) und bin jederzeit zu einem offenen Gespräch über das „Geben und Nehmen“ bereit.

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

Bitte beachten: Zum Seminarbeitrag kommen noch in jedem Fall Kosten für ein Arrangement im Seminarhaus für Übernachtung & Mittagessen hinzu.

## 8. Übernachtung & Verpflegung am Seminarort

Ort: Seminarhaus Engelscheuer Mauenheim (b. Engen)

In Mauenheim werden wir gemeinsam wohnen und zum Mittagessen vegetarisch-biologisch bekocht.

Adresse: Joachim Schaub – Abraxas Kunstkeramik, Mauenheimer Str. 25, 78194 Immendingen

Webseite des Seminarzentrums von Joachim & Jutta: <https://abraxas-mauenheim.de>

Tel. 07733 982 928 1 oder mobil 01520 598 467 1 – Email: [schaub@abraxas-mauenheim.de](mailto:schaub@abraxas-mauenheim.de)

Bitte nach der Anmeldung eine email an [schaub@abraxas-mauenheim.de](mailto:schaub@abraxas-mauenheim.de) schicken mit dem Zimmerwunsch (EZ oder DZ, Bad/WC im Zimmer oder auf dem Gang?).

Hinweis: Der Beitrag für die Tage ist vorort bei Anreise in bar zu begleichen. Kartenzahlung ist nicht möglich.

## 9. Stimmen zu Kursen

Was andere ehemalige TeilnehmerInnen zu verschiedenen Kursen gesagt haben, findet sich unter <https://forum-augenhoehe.com/stimmen/>. Eine kleine Auswahl:

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

*Theorie so viel wie nötig und so wenig wie möglich.*

*Dank ihm spulen wir kein Programm ab, sondern nehmen Impulse auf, die aus dem Hier und Jetzt aufscheinen, alles kommt von den Teilnehmern selbst, Thomas setzt unmerklich im Hinter- (oder Unter-?) grund Segel, hat alle im Blick – und so sind wir am Ende jedes einzelnen Tages doch unvermutet und unvermittelt viel weiter gekommen...*

*Mit einer ruhigen und gleichzeitig kraftvollen Präsenz öffnet und hält er einen sicheren Raum für jeden in der Gruppe.*

*Er arbeitet mit einer beeindruckenden Empathie und Zugewandtheit, hat einerseits den einzelnen im Blick und gleichzeitig die ganze Gruppe.*

*Insbesondere seine Offenheit, sich mit seinen eigenen Gefühlen zu zeigen, hat meiner Meinung nach zu einem offenen und vertrauensvollen Umgang aller Seminarteilnehmer/innen geführt.*

*Thomas engagierte Leitung eröffnete einen zeitlosen Raum, in dem sich der Prozess des Lebens in unserer Mitte entfalten konnte.*

*Er verfügt über die Fähigkeit, sich in andere hinein zu fühlen ohne Grenzen zu überschreiten.*

*Es geht ihm darum, Prozesse zu verlangsamen und wirklich den Fokus auf Empathie, Nachfühlen, Nachspüren zu legen.*

*Thomas versteht es ausgezeichnet mit Feingefühl auf uns Teilnehmer einzugehen, Prioritäten zu setzen, der einzelnen Situation genügend Raum zu geben, Widerstand zu akzeptieren.*

*Das Besondere: lernen ohne Rollenspiele, ohne endlose theoretische Erörterungen. Ich lernte ohne einen festen Kursplan (obwohl ich insgeheim überzeugt bin, dass es diesen gab).*

*In seinem Zuhören vermittelte Thomas eine klare Botschaft von 'Ich bin genau hier mit Dir und ich bleibe an Deiner Seite, solange es braucht.'*

## 10. Anerkennung und Zertifizierung

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

Infos zum Zertifizierungsprozess des CNVC, wo ich selbst zertifizierter Trainer bin, siehe unter [www.gfk-trainer-werden.de](http://www.gfk-trainer-werden.de).

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

Die Anmeldung bitte per Online-Anmeldedformular. Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt - wodurch dann auch die Anerkennung der folgenden Vertragsbedingungen bestätigt wird:

Vor Beginn des Seminars wird dem Seminarhaus selbst ein Arrangement für Übernachtung & Mittagessen vereinbart.

Bei einem kurzfristigen Rücktritt vom Seminar wird ab sieben Tagen vorher der gesamte Seminarbeitrag (und auch der Beitrag für Übernachtung & Verpflegung) einbehalten bzw. fällig.

Daher empfehlen wir eine Reiserücktrittsversicherung für Seminare abzuschließen, welche die Kosten in solchen Fällen übernimmt.