

Ausschreibung für den 7.-9.12.2023

Basistage Gewaltfreie Kommunikation

forum • augenhöhe

SEMINARE | COACHING | MEDIATION | BERATUNG

**Gewaltfreie Kommunikation –
auf Augenhöhe leben**

mit Thomas Stelling

im neuen Seminarzentrum
Schloss Hohenfels (bei Stockach)

Das Wichtigste auf einer Seite

Für die Teilnahme an den Basistagen sind **keine Vorkenntnisse erforderlich** - sie sind jedoch auch nicht hinderlich.

Termin: **7.-9. Dezember 2023**

Donnerstag: 15-19 Uhr / Freitag 9.30-13 Uhr und 15.30-19 Uhr / Samstag 9.30-13 Uhr

Seminarbeiträge:

-Seminarbeitrag: 300,- EUR (Privatzahler:innen) – 450,- EUR (Sonstige, z.B. Professionals u. Firmenzahler:innen)

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

Seminarhaus: 7. Himmel im **Seminarzentrum Schloss Hohenfels**

Übernachtung: Diverse Übernachtungsmöglichkeiten, u.a. im Seminarhaus oder Nebenhaus (EZ ab 49,- EUR inkl. Frühstücksbüffet)

(Das Übernachten im Seminarhaus ist erwünscht, es kann aber auch extern übernachtet werden.)

Verpflegung: Mittags und Abends kann im Seminarhaus biologisch-vegetarisches Essen für jeweils 22,50 EUR hinzu gebucht werden.

max. Teilnehmer:innen: 12 (Basistage) (die Veranstaltung findet in jedem Fall statt)

Leitung: Thomas Stelling + Assistenz

Anerkennung der Trainingstage:

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



Inhaltsübersicht

Das Wichtigste auf einer Seite	2
1. Der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)	4
2. Lektüretipp	4
3. GFK in natürlicher Sprache, live lernend und trauma-sensibel	4
4. Gewaltfreie Kommunikation als Weg	5
5. So arbeiten wir	6
6. Tagesstruktur	7
7. Schwerpunkte der Basistage	7
8. Seminarbeitrag	8
9. Übernachtung & Verpflegung am Seminarort	8
10. Leitungsteam	9
11. Stimmen anderer Teilnehmer:innen	9
12. Anerkennung und Zertifizierung	10
13. Anmelde-, Zahlungs-, Absage- und Storno-Bedingungen	10

1. Der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

Dr. Marshall B. Rosenberg lebte von 1934-2015, er war amerikanischer Psychologe, Student von Carl Rogers, dem Begründer der humanistischen Psychologie. Besonders inspiriert haben ihn zudem auch noch Gandhi, Viktor Frankl, Martin Buber, Hannah Arendt, Walter Wink, Paulo Freire, Alfie Kohn und Dag Hammarskjöld (s. auch meine Vorträge zu den Wurzeln der GFK: www.wurzeln-der-gfk.de)

Marshall hat über fünf 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 GFK wird inzwischen von Menschen in vielen Lebensbereichen wirkungsvoll praktiziert und weltweit von mehr als 500 zertifizierten Trainer:innen (wovon die meisten übrigens in Deutschland sind) weitergegeben.

2. Lektüretipp

Wer nur ein Buch lesen werden will, der greife zu Interview von Marshall B. Rosenberg mit Gabriele Seils: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation (gibt es auch als Hörbuch).

Zudem finden sich auf meiner Webseite www.forum-augenhoehe.com noch weitere Bücher, Videos und Informationen.

3. GFK in natürlicher Sprache, live lernend und traumasensibel

Um mit ein paar Begriffen zu beschreiben, was unsere GFK-Veranstaltungen und unser Verständnis ausmacht, möchte ich drei Aspekte besonders hervorheben:

Erstens vermitteln wir die GFK in einer natürlichen Sprache, wir halten uns von Beginn an nicht am Gerüst von vier Schritten in der Gewaltfreien Kommunikation fest. Ein möglichst offener, unzensurierter Ausdruck und Kongruenz in der Kommunikation ist unser Ziel. Lieber echt als „gestelzt“ gewaltfrei, wie ich es vor langer Zeit mal genannt habe. Es geht uns also nicht um das Einüben einer speziellen Sprache und von spezifischen sprachlichen Formulierungen.

Zweitens geht es uns darum die Gewaltfreie Kommunikation live zu lernen, im gegenwärtigen Moment, im aktuellen Miteinander. Wir fördern unsere Bewusstheit für die Prinzipien und Prozesse und versuchen effektiv zu einer Integration der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation beizutragen.

Drittens sind unsere Veranstaltungen trauma-sensibel, d.h. wir übernehmen die Verantwortung für einen sicheren Raum und fördern Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit. Unsere Arbeit ist auch besonders geprägt von Erfahrungen mit Entwicklungstrauma und kollektivem Trauma.

Wir machen uns vertraut mit der Erbschaft des Dominanzsystem, was Marshall „Macht über“-Welt nannte. Riane Eisler nannte diese Welt eine Trauma-Fabrik, weil Dominanzerfahrungen so viele schmerzhaft Wunden in uns hinterlassen, die heute noch mit uns sind und nach wie vor in unser Leben wirken.

4. Gewaltfreie Kommunikation als Weg

a) 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

b) GFK ist ein Weg zu gelingenden Beziehungen

- zu unserer eigenen Menschlichkeit und zu innerem Frieden, indem wir einfühlsam 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 von Anderen
- zu eigener Intuition, innerer Klarheit und Authentizität
- 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 heftigen 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) immer mehr (oft unbewusst) abzubauen

- dazu Konflikte zu verstehen und tragfähige Lösungen zu finden
- zu mehr Vertrauen, Intimität und Selbstverantwortung in Beziehungen
- insgesamt zu mehr interpersoneller Klarheit und befriedigenden Beziehungen

c) GFK ist ein Weg zu gelingenden Gemeinschaften

- zum bewussten gestalten von Partnerschaften, Familien, Teams, Firmen & Organisationen
- zu einer Kommunikation, die wertschätzend ist, die Verschiedenheit 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
- 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 all diesen Gemeinschaften

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 eigenen Erfahrungen, persönliche Beteiligung und das Anwenden der GFK in jedem Moment sind für uns also jenseits der Vermittlung von Grundlagen von wesentlicher Bedeutung.

b) Unsere wichtigsten „Werkzeuge“ zusammengefasst

- 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 zusammengefasst

- Prozessorientierte Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Inhaltliche Inputs zu Grundlagen, Unterscheidungen, Prozessen und Vision der GFK
- Anleitung, Coaching und Feedback durch Leitungsteam

6. Tagesstruktur

(bei einem vollständigen Seminartag)

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 - 14 Uhr: Mittagessen im Speisesaal (wenn gebucht)

14-15.30 Uhr: Mittagspause

15.30-19 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. Schwerpunkte der Basistage

Aufgrund des Seminarstils gibt es kein striktes Programm, jedoch sind folgende Aspekte oft Teil der Tage:

- 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 Dominanzwelt zu einer neuen Welt der Augenhöhe
- Die 4 Ohren: Schuld- und Empathie-Ohren
- Von außen nach innen: der 180-Grad-Schwenk zu mir
- Der Ärgerprozess: Die Lebenskraft im Ärger spüren und Auslöser als „Geschenke“ begreifen

8. Seminarbeitrag

- nur Basistage: **300 EUR (Privatzahler:innen)** - 450 EUR (Sonstige)

Wir möchten generell nicht, dass eine Teilnahme am finanziellen Beitrag scheitert. Bitte das Gespräch suchen, um einen stimmigen Ausgleich zu finden.

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

9. Übernachtung & Verpflegung am Seminarort

Ort: Seminarhaus 7. Himmel im Seminarzentrum Hohenfels (b. Stockach und Salem)



Telefon: 07557 929190 und www.schloss-hohenfels.de

Übernachtung: Diverse Übernachtungsmöglichkeiten, u.a. im Seminarhaus selbst (EZ ab 49 inkl. Frühstücksbüffet)

Das Übernachten im Seminarhaus ist erwünscht, es kann aber auch extern übernachtet werden.

Verpflegung: Mittags und Abends kann im Seminarhaus biologisch-vegetarisches Essen für jeweils 22,50 EUR vorher gebucht werden.

10. Leitungsteam

Maßgeblich geleitet werden die Veranstaltungen von Thomas Stelling, zert. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC). Dabei sein wird als Assistentin Ulrike Dangel aus Kreuzlingen, die selbst bereits neben der Intensivausbildung alle drei Aufbauausbildungen (GFK Mediation, Empathisches Coaching und „Leiten und Führen auf Augenhöhe“) besucht hat - und sich selbst auf den Weg zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation machen möchte.

11. Stimmen anderer Teilnehmer:innen

Was andere ehemalige TeilnehmerInnen zu diesem Kurs 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.'

12. Anerkennung und Zertifizierung

Die Trainingstage werden anerkannt für eine Zertifizierung vom CNVC (www.cnvc.org) und eine 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.

13. Anmelde-, Zahlungs-, Absage- und Storno-Bedingungen

Die Anmeldung zu den Basistagen bzw. der Intensivausbildung bitte per Anmeldeformular unter www.forum-augenhoehe.com/online-anmelden.

Nach Ihrer Anmeldung lassen wir Ihnen eine Rechnung zukommen, mit der Bitte entweder den Betrag ganz oder eine Anzahlung von 100,- EUR zu leisten.

Bei schriftlicher Absage bis 4 Wochen vor Seminarstart bleibt 25 % des gesamten Seminarbeitrages als Storno einbehalten.

Bei schriftlicher Absage bis 2 Wochen vor Seminarstart bleibt 50 % des gesamten Seminarbeitrages als Storno einbehalten.

Bei schriftlicher Absage bis 1 Woche vor Seminarstart bleibt 100 % des gesamten Seminarbeitrages als Storno einbehalten.

Stornogebühren fallen nicht an, falls eine geeignete Person den Seminarplatz übernimmt.