

Ausschreibung 17.-20. Juli 2024

# **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. Buchempfehlungen zum Thema	4
3. So arbeiten wir	5
4. Inhalte	5
5. Tagesstruktur	5
6. Seminarbeitrag	6
7. Unterkunft & Verpflegung	6
8. Stimmen zu Kursen	7
9. Anerkennung und Zertifizierung	8
10. Anmeldungs-, Zahlungs-, Absage- und Stornobedingungen	8

## Das Wichtigste auf einer Seite

Für die Teilnahme sind die GFK-Kenntnisse einer 2-3-tägigen Einführung erforderlich.

Seminarort: **Seminarzentrum Schloss Hohenfels, Haus 7. Himmel (b. Salem)**

**Termin: 17.-20. Juli 2024**

Seminarzeiten:

17. Juli: 15 - 19 Uhr

18.+19. Juli: 9.30-13 Uhr und 15.30-19 Uhr

20. Juli: 9.30-13 Uhr

**Seminarbeitrag: 400,- EUR (Privatzahler:innen) / 600,- EUR (Sonstige)**

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

**Übernachtung & Verpflegung:** kann je nach Bedarf hinzugebucht werden, z.B. Kosten EZ pro Nacht (mit Etagenbad inkl. Frühstück) 74 EUR / EZ (mit Bad auf dem Zimmer): 109 EUR

Mittag- und Abendessen kann in biol.-vegetarischer (z.T. vegan und glutenfrei) für jeweils 22,50 EUR hinzugebucht werden.

max. TeilnehmerInnen: 10

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?
- Steckt Trauma im Körper, in den Gefühlen, in den Gedanken - und wie?
- Wie traumatisiert bin ich selbst, und was macht das für einen Unterschied?
- 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 unserer „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“ bzw. „traumasensibel“ — und wie das mein Leben und meine Arbeit mit Menschen bereichern?
- Gibt es heute eine Trauma-informierte Bewegung?
- 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“?

## 2. Buchempfehlungen zum Thema

L. Heller: Entwicklungstrauma heilen

L. Heller: Praxisbuch Entwicklungstrauma heilen

B. van der Kolk: Verkörperter Schrecken

T. Hübl: Kollektives Trauma heilen (Verborgene Verletzungen der Seele verstehen und transformieren)

T. Hübl: Die heilsame Kraft unserer Beziehungen (Trauma transformieren durch die Praxis wahrer Verbundenheit)

S. Bode: Bücher wie „Die vergessene Generation“ und „Kriegsenkel“

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

G. Maté: Vom Mythos des Normalen: Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert

## 3. 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. So läßt sich besonders intensiv lernen und die GFK miteinander erleben. Die eigene Erfahrung, persönliche Beteiligung und das Praktizieren der GFK ist für uns jenseits der Vermittlung von Inhalten von zentraler Bedeutung.

### b) 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 – ich als Trainer bin auch als Mensch beteiligt

### c) Methoden

- Prozessorientierte Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Inhaltliche Inputs zu Grundlagen, Unterscheidungen und Prozessen der GFK und Trauma
- Angeleitete Selbstwahrnehmungen/Meditationen zu Gefühlen und Bedürfnissen
- Stellvertreter:innen-Empathie (das was Marshall Rosenberg in seinen Seminaren „Heilungsarbeit“ genannt hat; er hörte dazu empathisch in der Rolle eines Menschen zu, mit dem jemand sehr schmerzliches erlebt hat)

## 4. Inhalte

Die Fragen unter 2. und die Fragen der Teilnehmer:innen werden die Inhalte des Seminars bestimmen.

## 5. Tagesstruktur

(bei einem vollständigen Seminartag)

9.30-13 Uhr

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 - 15.30 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?)

## 6. Seminarbeitrag

400 EUR (Privatzahler\*innen) / 600 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 des Geldbeitrages) und bin jederzeit zu einem offenen Gespräch über das „Geben und Nehmen“ bereit.

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

## 7. Unterkunft & Verpflegung

Eine externe Übernachtung ist möglich.

Und es kann (je nach Verfügbarkeit) ein Zimmer direkt im Seminarzentrum gebucht werden, z.B. ein EZ (mit Etagenbad inkl. Frühstück) 74 EUR pro Nacht. Aber auch Zimmer mit Bad sind verfügbar (ab 109,- EUR mit Frühstück).

Essen kann morgens, mittags und abends dazu gebucht werden. Mittag- und Abendessen in biol.-vegetarischer Qualität inkl. Kaffee/Tee (z.T. vegan und glutenfrei) kostet jeweils 22,50 EUR.

Darüber hinaus steht zur Selbstversorgung ein Kühlschrank zur Verfügung, so dass auch etwas Kaltes vorort zubereitet werden kann.

Im Seminarraum gibt es Kaffee (Senseo), Tee und Wasser.

## 8. 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.'*

## 9. 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).

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

Die Anmeldung bitte online über das Anmeldeformular. Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt - wodurch dann auch die Anerkennung der folgenden Vertragsbedingungen bestätigt wird:

Nach Anmeldung gibt es eine Rechnung, die bitte innerhalb von 7 Tagen gezahlt wird.  
Bei Absagen innerhalb von 14 Tagen vor Seminarstart werden 50% des Seminarbeitrags berechnet. Bei einem kurzfristigen Rücktritt vom Seminar wird ab sieben Tagen vorher der gesamte Seminarbeitrag einbehalten bzw. fällig.