

Ausschreibung /26.-29. März 2025

Intensivseminar Lebensdienlich bewerten

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 sind erste **Vorkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation erforderlich.**

Termin: **26.-29. März 2025**

Seminarhaus: 7. Himmel im **Seminarzentrum Schloss Hohenfels (b. Salem)**

Zeiten: Start 15 Uhr am Mittwoch / Schluss Samstag 13 Uhr

Teilnehmerinnen: max. 9

Seminarbeitrag: 400,- privat / Sonstige 600,- EUR

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

Unterkunft: Kann ggf. im Seminarzentrum gebucht werden (diverse Kategorien - wenn noch Zimmer frei) . Es ist aber auch eine externe Übernachtung möglich.

Verpflegung: Bei Übernachtung ist Frühstück dabei, das Mittag- und Abendessen (biologisch-vegetarisch) kann je Mahlzeit dazu gebucht werden.

Leitung: **Thomas Stelling (zert. Trainer CNVC + eventuell mit 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. Lektüretipps Gewaltfreie Kommunikation	4
3. Ein zentrales Thema: Bewerten	5
4. Bewerten und Macht	5
5. Bewertungen als Geschenke	5
6. Seminarstruktur / Inhalte	6
7. Seminarbeitrag	7
8. Übernachtung & Verpflegung am Seminarort	7
9. Stimmen zu bisherigen Veranstaltungen	8
10. Anerkennung und Zertifizierung der Ausbildung	9
11. Anmeldungs-, Zahlungs-, Absage- und Stornobedingungen	9

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 u.a. Gandhi, Martin Luther King, Riane Eisler, Victor Frankl, Martin Buber, Hannah Arendt, Walter Wink, Paulo Freire, Alfie Kohn und Dag Hammarskjöld (s. auch <https://forum-angenhoehe.com/wurzeln-der-gewaltfreien-kommunikation/>)

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. Lektüretipps Gewaltfreie Kommunikation

Vorweg empfehle ich das Buch

Marshall B. Rosenberg / Gabriele Seils: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation (gibt es auch als Hörbuch).

Darüber hinaus gefallen mir persönlich folgende GFK-Bücher besonders gut:

- Miki Kashtan: Beherzt leben - Ein Wegweiser zur Gewaltfreiheit
- Markus Fischer: Die neue Gewaltfreie Kommunikation
- Kelly Bryson: Sei nicht nett, sei echt
- Thomas D'Ansembourg: Endlich ich sein

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

3. Ein zentrales Thema: Bewerten

Das Thema Bewerten ist ein archimedischer Punkt, von dem aus sich so vieles gestaltet, je nachdem wie wir persönlich damit umgehen (können): all unsere Beziehungen und die Art, wie wir uns Rückmeldung geben und lernen und uns entwickeln, uns voneinander trennen oder miteinander in nahen Kontakt kommen, in Partnerschaften, Freundschaften, Lerngemeinschaften; unser Umgang mit und in Hierarchien, in Schulen, Familien und Firmen, als Lehrer, Eltern, Führungskräfte und Mitarbeiter.

Bewerten und Macht

Es scheint mir daher inzwischen für den Lernweg der GFK zentral zu sein, sich mit diesem – oft auch mit sehr viel Schmerz verbundenen Thema – intensiver zu beschäftigen. Denn zuerst einmal haben viele Menschen Angst vor Bewertungen und auch davor andere zu bewerten (bzw. „zu verletzen“ - wie oft gesagt wird).

Eine bestimmte Kultur des Bewertens löst auch in meiner persönlichen Erfahrung viel Angst und Scham aus: Ich durfte Erfahrungen machen, wo Bewertungen mein Leben gar nicht bereichert haben, wo ich Autoritäten erlebt habe, die keinesfalls liebevoll mit mir verbunden waren, ich habe einen Umgang mit Macht erlebt, in dem sich Menschen über mich gestellt haben. Viele von uns haben – in meinem Worten ausgedrückt – entsprechend viele Empathielücken entwickelt. Diese stehen uns allesamt im Weg, um mit Macht, Autorität, Hierarchien und Bewertungen so umzugehen, dass wir im gegenseitigen Respekt und geteilter Macht „die Welt zu kreieren, die wir wollen“ (wie der GFK-Trainer Jeff Brown es sagt).

4. Bewerten und Macht

Für mich zwei direkt verbundene Themen, die besondere Aufmerksamkeit benötigen auf dem Weg zu einer gewaltfreien Haltung. Wie wir bewerten trägt maßgeblich dazu bei, wie wir mit Macht umgehen, wie wir uns und andere bemächtigen oder entmächtigen, wie wir uns für unsere Bedürfnisse und die von anderen Menschen einsetzen.

Und: Wir bewerten in der GFK ständig, wenn wir bei uns und anderen spüren, dass etwas Bedürfnisse erfüllt oder auch nicht. Auf diesem Hintergrund macht es also grundsätzlich keinen Sinn "nicht mehr bewerten zu wollen" oder gar (ziemlich paradox) Bewertungen als "nicht richtig" zu bewerten.

5. Bewertungen als Geschenke

Wenn wir unsere Bewertungen (oder die von anderen Menschen) nicht ernst nehmen, nehmen wir zumeist auch die darin ausgedrückten Bedürfnisse nicht ernst – und können weniger zum gegenseitigen Wohlergehen beitragen. Es geht, wie auch Marshall klar betont, in der GFK also keinesfalls darum, nicht mehr zu bewerten, sondern vielmehr darum, bewusster und verantwortlicher mit unseren Bewertungen umzugehen. Ob eine Bewertung, von uns oder jemand an-

ders, lebensdienlich ist, liegt zu 100% in unserer Hand. Wir können in jedem „tragischen Ausdruck“ von Bedürfnissen, von uns und anderen, die Lebenskraft auspacken (lernen), die uns diese Geschenke bieten - oder auch - oft wenig lebensdienlich - die „Annahme verweigern“.

6. Seminarstruktur / Inhalte

Das Intensiv-Seminar ist überwiegend prozessorientiert, d.h. wir gehen vor allem mit den aktuellen Anliegen und Themen in der Gruppe.

Daneben gibt es ggf. Inputs zu folgenden Themen:

- das (paradoxe) Bewerten von Bewertungen und was sich Menschen damit erfüllen
- Bewerten als menschliche Notwendigkeit und wesentliche, aber oft sehr unvollständige Information darüber, was wir im Leben brauchen
- wie wir uns selbst und andere nicht ernst nehmen, wenn wir bei uns und anderen das Bewerten unterdrücken
- Bewerten als „archimedischer Punkt“, der maßgeblich Einfluss darauf hat, wie wir mit uns, anderen und in Gemeinschaft sind
- der Zusammenhang von Bewertungen und Macht
- vom „Macht über“ zu „Macht mit“
- der Angst und Scham begegnen, bewertet zu werden und selbst zu bewerten (transparent damit da sein und Empathie dafür bekommen).
- Wie bewerte ich mich selbst (von inneren Richtern und Kritikern)
- Vergleiche als eine Form der Bewertung von uns selbst und anderen
- unterschiedliche Formen von Bewertung (Menschen und ihr Verhalten etc.)
- Wie können wir die volle Verantwortung für unsere Bewertungen und die von anderen übernehmen?
- Wie können wir unsere eigenen und die Bewertungen von anderen hören, dass diese lebensdienlich werden?
- Wie können wir auf Grundlage des Reflexionsmodells der GFK jede Bewertung so auspacken und als Geschenk sehen, das sie letztlich dem Leben dient? Was hält uns davon ab?

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

Methoden zusammengefasst

- Prozessorientierte Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Inhaltliche Inputs zu Grundlagen, Unterscheidungen, Prozessen und Vision der GFK
- Anleitung, Coaching und Feedback durch TrainerIn
- „Offener Raum“ (Selbstleitung der Gruppe - mit Prozessfeedback)
- Angeleitete Selbstwahrnehmungen/Meditationen zu Gefühlen und Bedürfnissen

7. Seminarbeitrag

- 400 EUR (Privatzahler:innen) - 600 EUR (Sonstige wie nicht prekär Selbständige, Unternehmenszahler:innen etc.)

Wir möchten generell nicht, dass eine Teilnahme am finanziellen Beitrag scheitert. Bitte das Gespräch suchen, um einen stimmigen Ausgleich zu finden. Es können übrigens für einen Beitrag in Höhe von 50,- EUR auch individuell Ratenzahlungen vereinbart werden.

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

8. Übernachtung & Verpflegung am Seminarort

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

Adresse: Schloss Hohenfels 1, D-78355 Hohenfels



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

Übernachtungsmöglichkeiten bitte im Seminarhausbüro erfragen.

Es kann auch extern übernachtet werden.

Verpflegung: Bei Übernachtung ist Frühstück dabei.

Alle Mahlzeiten können dazu gebucht werden (alles biologisch-vegetarisch)

9. Stimmen zu bisherigen Veranstaltungen

Was andere ehemalige TeilnehmerInnen zu diesem Kurs gesagt haben, findet sich unter <https://forum-augenhoehe.com/stimmen/>. Eine kleine Auswahl zu bisherigen Lebensdienlich bewerten-Veranstaltungen:

Das Seminar „Lebensdienlich bewerten“ hat mir sehr geholfen, entspannter mit Bewertungen umzugehen. Ich kann jetzt eine Bewertung so betrachten, dass mein Selbstwert davon unberührt bleibt. Ich bin, wie ich bin, gleichwertig mit allen anderen Menschen, ich und meine Würde sind unantastbar. Das klingt so selbstverständlich logisch und dennoch habe ich oft im Alltag anderen die Schuld für meine Gefühle gegeben, weil sie eine Äußerung fallen gelassen haben, die mir nicht passte, die mich verletzte, beleidigte... Wenn ich jetzt eine Bewertung höre, die mich berührt, so darf ich sie als „Geschenk“ sehen. In diesem Geschenkpäckchen finde ich mit etwas Empathie meine Bedürfnisse und die des anderen. Was für eine geniale neue Sichtweise. Das begeistert mich, denn jetzt kann ich lächelnd freudig eine Bewertung hören und weiß mit ein bisschen Übung, was es ist, was den Menschen berührt und was er braucht. Diese neue Sicht gefällt mir sehr, denn jetzt bin umgeben von Mit-Menschen und nicht mehr von Gegnern und Konkurrenten... Meine Angst negativ bewertet zu werden, hat mich oft dazu gebracht, eine Schutzmauer um mich herum zu errichten. Obwohl sich in mir alles nach mehr Verbindung, Nähe und bedingungsloses Sein sehnt. (Marina H.)

“ ... „lebensdienlich bewerten“ – schon der Titel des Seminars zog mich magisch an und auch im Nachhinein kann ich mir keinen besseren und schöneren Einstieg in das Neue Jahr vorstellen. Es ging weit darüber hinaus zu lernen, wie wertvoll Bewertungen sein können – wenn ich lerne, sie als Geschenke anzunehmen und auszupacken – wie bereichernd sowohl für den Bewerteten als auch für den Bewertenden. Thomas, die Co-TrainerInnen Helene und Karin und die TeilnehmerInnen bildeten einen so reichen Nährboden, das ich persönlich tief berührt und voll belebender Herzensenergie in das neue Jahr tanze.” (Sybille, Biologin, Oberschwaben)

“Nur wenn wir innerlich stabil und ausgeglichen sind, können wir im Äußeren gelassen bleiben und auch mit dem Geschenk der Kritik richtig umgehen, bzw. sie auch richtig schenken und das bringt uns weiter.”(Beate Prinz, 69, Rentnerin, Kreis Ravensburg)
“Was für eine bereichernde Erfahrung dieser Kurs für mich war! Thomas engagierte Leitung in Kombination mit der Weisheit und Einfühlsamkeit der assistierenden Trainerinnen Helene und Karin eröffnete einen zeitlosen Raum, in dem sich der Prozess des Lebens in unserer Mitte entfalten konnte. In diesem weiten Raum sind Herzen sanft gegen verinnerlichte Grenzen aus Bewertung und Scham gestoßen, um dann gesehen und genau dort gehalten zu werden, am Rande der eigenen Komfortzone, mit liebevoller Unterstützung und Zuspruch. Thomas Präsenz regte uns an, die alten Grenzen ein Stück weit zu überschreiten, ein bisschen über uns hinauszugehen und dadurch einer transformativen Entfaltung stattzugeben, hin zu größerer Freiheit und neuen Möglichkeiten. Es hat wunderbar funktioniert. In seinem Zuhören vermittelte Tom eine klare Botschaft von ‘Ich bin genau hier mit Dir und ich bleibe an Deiner Seite, solange es braucht.’ Diese Zuverlässigkeit im Prozess habe ich sehr geschätzt Besonders hilfreich für mich waren die körper-zentrierten Übungen, durch welche die gesamte Gruppe mit einbezogen wurde und deren heilende Kraft durch tiefe menschliche Verbindung.” (Nina D., Ärztin/Wissenschaftlerin/Coach, Großraum Stuttgart)

10. Anerkennung und Zertifizierung der Ausbildung

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.

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

Die Anmeldung zur Veranstaltung bitte über <https://forms.gle/ZxXVnu9ECySZ2YPp8>

Nach der Anmeldung kommt eine automatisierte Bestätigung und auch eine Rechnung, mit der Bitte den Betrag ganz oder eine Anzahlung von 100,- EUR zu leisten.

Stornogebühren:

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.