

Mitten im Leben

Wege zu einem friedlichen Miteinander

4. Tag zur Gewaltfreien Kommunikation in der Region Koblenz / Taunus / Westerwald



Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Demokraten sind u.a. gekennzeichnet durch friedliche Konfliktregelung, Toleranz, Solidarität, Fairness und Chancengerechtigkeit. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Baustein, wie ein friedliches Miteinander gelingen kann. Sie ist ein Konzept, das von dem amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg entwickelt wurde. Sie kann bei jeglicher zwischenmenschlicher Kommunikation und zur Bearbeitung von Konflikten eingesetzt werden.

Eine ihrer Grundannahmen besteht darin, dass sich Probleme und Konflikte deutlich leichter lösen lassen und einem friedlichen Miteinander dienlich sind, sobald die zwischenmenschliche Verbindung zwischen den Beteiligten eine bestimmte Qualität erreicht hat. Mittels vier konkreter Schritte liefert sie eine Menge an Handwerkszeug, um positiv zur Verbindung zwischen Menschen beitragen zu können. So können Anwendungen unter anderem lernen - ihren Ärger anderen gegenüber aufrichtig mitzuteilen (ohne diese verantwortlich zu machen), - Kritik und Vorwürfe anderer zu hören (ohne sie anzugreifen), - sich für eigene Anliegen kraftvoll einzusetzen (ohne auf unterdrückende Formen der Manipulation zurückzugreifen), - die Chancen zu erhöhen, dass andere bereit sind, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen, - in Konflikten und auch sonst, wenn starker Stress auf sie einwirkt, den eigenen Werten treu zu bleiben, in der Art und Weise, wie sie mit anderen umgehen.

Ein Hinweis für absolute Neulinge hinsichtlich GFK:

Für die Teilnahme an den Workshops sind keine Vorkenntnisse in GFK erforderlich. Wir empfehlen, GFK-Neulingen den Workshop „Einführung in die GFK“ in der ersten Workshop-Einheit zu belegen.

Programm

- 10:00 - 10:30 Uhr Begrüßung und Info-Plenum**
- 10:45 - 12:15 Uhr 1. Workshop-Einheit**
- 12:15 - 12:45 Uhr Angebot für Interessierte an Vernetzung
- 12:15 - 14:15 Uhr Mittagspause
- 14:15 - 15:45 Uhr 2. Workshop-Einheit**
- 16:15 - 17:45 Uhr 3. Workshop-Einheit**
- 18:00 - 18:30 Uhr Abschluss-Plenum**
- Und am Abend als öffentliche Veranstaltung:
19:30 - 21:30 Uhr Konzert von Soluna

Workshops von 10:45 - 12:15 Uhr

Einführung in die GFK

(ab 12 Jahren)
In dieser Einführung wollen wir einen ersten Einblick in die GFK geben. An Beispielen aus dem alltäglichen Leben in Familie und Beruf verdeutlichen wir, wie anders wir sprechen können, wenn wir

wissen, was wir brauchen. Und wie wir zuhören können, wenn wir bereit sind zu sehen, dass andere sich auch für etwas einsetzen, was sie brauchen. Neben einigen Aha-Effekten, die die Teilnehmenden erleben, werden sicher auch die Lachmuskeln was zu tun haben.
Marion Zacherl & Jochen Hiestler

Bedürfnisse als Ausdruck unserer Lebenskraft (ab 18 Jahren)

Wenn wir uns darüber im Klaren sind, was wir brauchen, können wir uns zielgerichtet und kraftvoll dafür einsetzen. Die GFK hat die Bedürfnisse im Blick und lädt uns in jeder Situation dazu ein, uns mit dem zu verbinden, was jetzt gerade in uns lebendig ist.

In diesem Workshop geht es darum, den eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. Neben Übungen für die Praxis werden auch grundlegende Informationen zur GFK gegeben.
Edith Sauerbier

Achtsame Bewegung - achtsame Kommunikation (ab 16 Jahren)

Kommunikation beginnt mit der Körperhaltung. Die Körperhaltung spiegelt die Haltung im Geist wider. Die Haltung von Körper und Geist formt die Worte. Wir gehen auf Spurensuche: Wie ist meine Haltung wenn ich spreche, wenn ich kommuniziere und reagiere? ..und wie lassen sich Gefühle und Worte positiv beeinflussen indem ich eine andere Haltung einnehme?
Gabriele Hiestler

Angebot für Interessierte an Vernetzung von 12:15 - 12:45 Uhr

Für alle Teilnehmende, die

- Anschluss an eine bestehende GFK-Übungsgruppe wünschen,
- Menschen zur Gründung einer neuen Übungsgruppe suchen,
- Austausch zu einem bestimmten GFK-Schwerpunkt (z.B. GFK und Schule) haben wollen,

gibt es ein moderiertes Angebot.

Workshops von 14:15 - 15:45 Uhr

GFK in meiner Arbeitswelt?!

(ab 18 Jahren)

Mit GFK wird assoziiert, dass es um „Menschliches“ geht, um Verbindung und Miteinander. Doch soll die Anwendung auch in meiner Arbeitswelt erfolgen – und wenn ja, wie kann sie gelingen? Welche Themen gibt es in meiner eigenen Arbeitswelt und wie könnte da die GFK weiterhelfen? In diesem Workshop schauen wir nach eigenen Fallbeispielen und wollen kleine Mehrwerte zum Mitnehmen generieren.
Ulrike Michalski

Abenteuer Ehrlichkeit in Liebesbeziehungen (ab 16 Jahren)

In langfristigen Liebesbeziehungen gilt es immer wieder mit der Herausforderung umzugehen, dass die Liebespartner sowohl der Wunsch nach emotionaler Sicherheit haben als auch den Wunsch sich selbst weiterentwickeln zu können. Die eigene Weiterentwicklung beinhaltet immer auch ein gewisses Risiko. Denn sie bringt die bange Frage aufs Tablett: Wenn wir davon ausgehen, dass wir so geliebt werden, wie wir sind, wird dies auch der Fall sein, wenn wir uns



DACH

Samstag, 9. Juni 2018
10:00 bis 18:30 Uhr
im KREML-Kulturhaus
(Zollhaus bei Hahnstätten)

verändern? Dieser Workshop bietet die Gelegenheit zu erforschen, was uns womöglich daran hindert uns in das Abenteuer Ehrlichkeit zu stürzen.

Gabriele und Jochen Hiester

Ich höre was, was du nicht sagst

(ab 14 Jahre)

Misverständnis, Streit, ein ungutes Bauchgefühl, laute Gefühlsausbrüche wie Wut und Ärger kennen wir alle. Sie lähmen das Familienleben. Innerhalb dieses Workshops erfahren Sie, wodurch Konflikte entstehen, worum es Ihnen und Ihren Kindern in Konfliktsituationen wirklich geht und wie der Wille Ihrer Kinder sowie Ihr eigener in Einklang gebracht werden können.

Karola Cernota

Workshops von 16:15 - 17:45 Uhr

Die Sprache der GFK spielerisch üben

(ab 14 Jahren)

Der Wunsch nach einem friedvollen, glücklichen und erfüllenden Leben führt immer mehr Menschen zur GFK. Mit vier einfachen Schritten die Verbindung zu sich selbst und zu anderen finden! Und dann ist die Umsetzung doch nicht so einfach wie gedacht. Häufig fehlt uns einfach das „Vokabular“, das uns hilft unseren Gefühlen und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. In diesem Workshop werden Hilfsmittel vorgestellt, die Sprache der GFK auf spielerische Weise zu üben, ob in GFK-Übungsgruppen oder ganz individuell zur Unterstützung des eigenen Weges zu mehr Achtsamkeit und Effektivität.

Marion Zacherl und Li Shalima

GFK und inneres Team

(ab 12 Jahren)

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Wahrnehmung der eigenen inneren Vieltimmigkeit. Oft sind es mehrere Bedürfnisse in einer Situation, die sich bemerkbar machen und verschiedene innere Anteile verkörpern. Das Bild des Inneren Teams kann dabei hilfreich sein. Mit Instrumenten der GFK wird die wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber an konkreten Beispielen geübt.

Edith Sauerbier

... Vertrauen ist besser

(ab 12 Jahren)

Die GFK ist ein wunderbares Werkzeug, um in Beziehungen Vertrauen aufzubauen. Dies gilt insbesondere für die Beziehungen von Erwachsenen zu Kindern, sowohl in der Familie als auch in pädagogischen Berufen, aber auch bei allen anderen Arten von Beziehungen. Wir werden in diesem Workshop folgenden Fragen nachgehen:

- Was drückt eine Person aus, wenn sie sich weigert, mit mir über etwas Bestimmtes zu sprechen?
- Wie kann ich eine solche Weigerung nicht persönlich nehmen?
- Wie groß ist mein Vertrauen in die Fähigkeit dieser Person sich selbst zu helfen und warum ist das so?
- Wie groß ist das Vertrauen dieser Person in mich?
- Was kann ich in meinem Umgang mit dieser Person ändern, damit ihr Vertrauen zu mir zunimmt?

Jochen Hiester

Und am Abend als öffentliche Veranstaltung: Konzert mit Soluna von 19:30 - 21:30 Uhr

Soluna, das sind Gabriele Hiester am Mikrofön und Jochen Hiester am E-Piano. Sie spielen ausschließlich eigene Stücke, die irgendwo zwischen Jazz, Pop und Singer-Songwriter anzusiedeln sind.

Allerdings ist die Kost, die sie mit viel Gefühl und offensichtlicher Spielfreude servieren, nicht die leichteste, sondern immer ein wenig eigenwillig, ein wenig knifflig, oftmals feinsinnig verspielt, mal betörend, mal kraftvoll, mal verhalten leise.

Mit ihren deutschen Texten, die zum genauen Hinhören einladen, spannen sie einen weiten Bogen von sanfter Melancholie bis zu strotzendem Optimismus, von Alltagsbanalitäten zu tiefstürfenden Gedanken, rund um die Frage, wie das Leben gelingen kann. Nicht zuletzt wagen die zwei es auch, Aspekte der GFK, welche den beiden besonders am Herzen liegen, publikumswirksam zu Gebör zu bringen, auch für die Menschen, die die GFK bisher nicht kennen. Nebenwirkungen wie Tagträume oder die eine oder andere Gänsehaut sind bei den Zuhörenden durchaus wahrscheinlich.

Teilnahmegebühren inklusive Konzert

Für einzelne Erwachsene 30 €.

Für Gruppen von drei bis fünf Erwachsenen 80 €.

Für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene, die ausschließlich zur Betreuung von Kindern mitkommen, wird keine Teilnahmegebühr erhoben.

Verpflegung

Im KREML gibt es ein Café, das zum Mittagessen, Kaffee und Kuchen sowie Abendessen auf eigene Kosten besucht werden kann. Zum Mittagessen kann zwischen zwei Suppen (eine davon vegan) gewählt werden.

Adresse / Anfahrt

KREML-Kulturhaus
Burgschwalbacher Straße 8
65623 Zollhaus bei Hahnstätten

Hahnstätten liegt 13 km südlich von Limburg an der Lahn.

Anmeldung

Bitte nur per Internet über folgenden

Link:

www.mediation-und-kommunikation.de/aktuell/

Anmeldeschluss ist der 3. Juni.

Hinweis

Dieser GFK-Tag ist eine gemeinsame Sache unseres Teams, von D-A-CH deutsch sprechender Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e.V. und vom KREML-Kulturhaus. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Heinrich Böll-Stiftung Rheinland-Pfalz.



Das Team:



Edith Sauerbier

CNVC-zertifizierte GFK-Trainerin und Assessorin, Trauerrednerin, Gewerkschaftssekretärin
www.mediation-und-kommunikation.de, www.gtraffempost.de

Esther Jeckel

GFK-Anwendende seit 2010, Erzieherin

Gabriele Hiester

Yogalehrerin, Kommunikations- & CANTENICA®-Trainerin, Sängerin
www.yoga-gabriele-hiester.de

Jochen Hiester

Kommunikationstrainer, Musiker
www.bmc-germany.de/german/team/hiester_jochen.html

Karola Cernota

GFK-Anwendende seit 2009, Dipl.-Ergotherapeutin

Li Shalima

Kulturreferentin für Maträchatskunde, Friedens-Philosophin, Kommunikationstrainerin, Künsterin.
www.lishalima.jimdo.com

Marion Zacherl

Kommunikationstrainerin, Unternehmensberaterin, Psychologin (M.Sc.)
www.marion-zacherl.com

Ottmar Meuser

Kommunikationstrainer, Diplom-Pädagoge, Mediator

Ulrike Michalski

CNVC-zertifizierte GFK-Trainerin, Organisationsentwicklerin (M.A.)
<http://www.aenders.de>