

## Basis-Ausbildung I

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit - ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht“

Dr. Marshall B. Rosenberg

### I. Die Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation steht für einen Prozess, der dazu dient, selbst unter herausfordernden Umständen miteinander in Kontakt zu bleiben. Einerseits ist sie ein einfaches Werkzeug, das wir erlernen können und das uns dazu anregt, uns ehrlich und klar auszudrücken. So erweitern wir unsere Möglichkeiten, in Verbindung zu kommen oder zu bleiben.

Gleichzeitig ist die Gewaltfreie Kommunikation eine Grundhaltung des einfühlsamen Gebens und Empfangens aus dem Bewusstsein des Eins-Seins heraus. Wir alle leben auf diesem Planeten, teilen dieselbe Luft, haben dieselben Bedürfnisse. Wir sind als menschliche soziale Wesen voneinander abhängig und miteinander verbunden. Wir können unsere Bedürfnisse letztlich nicht auf Kosten der Bedürfnisse anderer erfüllen. Stattdessen können wir uns selbst und anderen einfühlsame und respektvolle Aufmerksamkeit schenken. Wir können lernen:

- ☆ mit uns selbst und anderen in lebendigen Kontakt zu kommen
- ☆ unsere Beziehungen, sei es in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder in anderen Lebensbereichen befriedigender zu gestalten
- ☆ alte unbefriedigende Verhaltensmuster und Prägungen zu erkennen, zu wandeln und so
- ☆ mehr Freude in unser Leben zu bringen
- ☆ für uns selbst zu sorgen und Überforderung und Burnout zu vermeiden
- ☆ mehr Eigenverantwortung zu leben
- ☆ einen anderen Umgang mit Wut und Ärger zu finden
- ☆ Konflikte so zu lösen, dass alle gewinnen

### II. Die Trainer

**Sabine Hager**, Jg. 1959, Mutter von 2 erwachsenen Kindern, Juristin, Lebens- und Gesundheitsberaterin, Mediatorin, Coach, Begleiterin in Übergangssituationen.

Als mir die Gewaltfreie Kommunikation vor 20 Jahren begegnete, stellte sie einen konsequenten Schritt auf meinem Lebensweg dar. Sie erschien mir *der* Weg zu sein, der mir die Möglichkeit eröffnete, den Wert der Gewaltfreiheit zu leben. Mein Leben veränderte sich. Seit 2004 bin ich vom CNVC Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Mein Schwerpunkt liegt in der inneren Arbeit, die zu Wandlung, Heilung und Veränderung führt.

**Wolfgang Hager**, Jg. 1956, Vater von 2 erwachsenen Kindern, Geschäftsführer eines Unternehmens, Mediator, Coach, Zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) seit 2004.

Als Unternehmer war es mir immer ein Anliegen, einen Führungsstil zu finden, mit denen

sowohl die Vorgesetzten als auch Mitarbeiter eines Unternehmens zufrieden sind und der von Herzlichkeit und Ehrlichkeit geprägt ist. Die Gewaltfreie Kommunikation ist für mich der Weg geworden, meine Vision umzusetzen. Und zwar sowohl im beruflichen Bereich, im Umgang mit Mitarbeitern, Kunden und Lieferanten, als auch im privaten. So kann ich zum sozialen Wandel in der Welt beitragen.

Helga Klier Seit rund 30 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig – zunächst als Dozentin, Trainerin und Mitautorin von Curricula im Bereich der Erwachsenenpädagogischen Qualifizierung von Kursleitenden an Volkshochschulen. Seit 2002 kenne und praktiziere ich die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und arbeite in diesem Bereich als Trainerin, Coach und Beraterin. Zurzeit bin ich im Zertifizierungsverfahren als zertifizierte Trainerin für GFK (CNVC). Beim gemeinsamen Lernen und Sich-Entwickeln sind mir Offenheit, ein lebendiges Miteinander, gegenseitige Wertschätzung und Achtsamkeit wichtig.

### III. Inhalte und Methoden

#### A. Inhalte

##### *1. Vertiefung der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation*

- ☆ die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation
- ☆ Beobachtungen ohne Bewertungen und Interpretationen ausdrücken
- ☆ Gefühle wahrnehmen und ausdrücken, sie dabei von Gedanken, Vorwürfen und Interpretationen unterscheiden
- ☆ Bedürfnisse erkennen und benennen
- ☆ klare Bitten und Wege zur Erfüllung der Bedürfnisse finden und ausdrücken
- ☆ die vier Arten des Hörens

##### *2. Empathie als Brücke zum anderen*

- ☆ anderen empathisch zuhören
- ☆ Urteile, Kritik und Vorwürfe in Gefühle und Bedürfnisse übersetzen
- ☆ Umgang mit einem „Nein“

##### *3. Selbstempathie und Ehrlichkeit als Schlüssel zu kraftvollem Selbstaussdruck I*

- ☆ mir selbst einfühlsam zuhören
- ☆ Umgang mit „Fehlern“
- ☆ Freude

##### *4. Persönliche Entwicklung - Versöhnung mit sich selbst und anderen*

- ☆ Selbstverantwortung
- ☆ den Reichtum in Wut und Ärger entdecken
- ☆ Wut - und Ärgerreaktionen in selbst gewählte Energie verwandeln

##### *5. Wachstum durch Transformation*

- ☆ Transformation von Scham und Schuld
- ☆ Dankbarkeit als Kraftquelle und Weg zu Wachstum und Offenheit

#### B. Methoden

Wir arbeiten teilnehmer- und prozessorientiert. Phasen des theoretischen Inputs wechseln mit Kleingruppenarbeit, Rollenspielen zu Ihren Anliegen, bei Bedarf intensiver Einzelarbeit, sowie angeleiteten Übungen ab.

#### IV. Termine

Modul 1 **03.04. – 05.04. 2020**

Modul 2 **19. – 21.06.2020**

Modul 3 **21. – 23.08.2020**

Modul 4 **30.10. – 01.11.2020**

**Modul 5 08. – 10.01.2021**

#### VI. Teilnahmebedingungen

Vorkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation sind nützlich. Die **Basis-Ausbildung 1** ist so angelegt, dass sowohl die Werkzeuge geübt, als auch das Hineinwachsen in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation gelebt werden. Menschen, die bereits über GfK-Erfahrung verfügen, können mit dieser Basis-Ausbildung, ihre Kenntnisse vertiefen und die Gewaltfreie Kommunikation immer mehr in ihr Leben integrieren.

Wir wünschen uns von Teilnehmern eine Offenheit, sich ehrlich und tiefgehend mit sich und anderen auseinanderzusetzen.

#### VIII. TeilnehmerInnenzahl

- ☆ Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 16 beschränkt.
- ☆ Wir behalten uns vor, die Basisausbildung bei weniger als 9 Anmeldungen abzusagen.