

Leben in Ehrlichkeit und Empathie - Wurzeln in mir und Flügel für die Welt

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ermöglicht es uns, in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung, verwurzelt in uns selbst, offen zu sein für einfühlsamen Kontakt und für Verbindung mit den anderen und der Welt.

Das bedeutet, über den Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen sich selbst authentisch zu erleben, sich aufrichtig, klar und fokussiert auszudrücken und in gleicher Weise dem Anderen empathisch zuzuhören. So ist eine Form des Kontakts möglich, der auch in schwierigen Situationen eine Haltung von Wertschätzung bewahrt und Lösungen findet, die die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick behält.

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine tiefere Bewusstheit über sich selbst, ihre eigenen Werte und ihre Muster entwickeln und die einen neuen Umgang, geprägt von Ehrlichkeit und Empathie, mit sich selbst und anderen Menschen lernen und in ihrem Leben verankern möchten.

Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst in der Welt.

(Mahatma Gandhi)

Ausbildung in 3 Modulen

Diese Ausbildung bieten wir jährlich in drei Modulen à 4 Tagen an, die alle zusammen oder jedes für sich gebucht werden können. Ein Einstieg ist zu jedem Modul möglich.

Teilnahmevoraussetzung:
Grundkenntnisse entsprechend einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (Termine in BS und der Region auf unseren Websites oder unter www.gfk-info.de)

Modul A: Entdeckungsreise zu mir selbst

Selbstepathie, Verbindung zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen, Versöhnung mit mir selbst, für mich sorgen: Bitten, Dankbarkeit

Modul B: Aufeinander zugehen – in Ehrlichkeit und Empathie

Wolfs- und Giraffenohren, Nein sagen und hören, Giraffenschrei, „Straßengiraffe“

Modul C: Verbindung halten, auch in schwierigen Situationen

Wut und Ärger hören, meinen Ärger verstehen und vollständig ausdrücken, „Feindbilder“ transformieren, eigene hinderliche Muster erkennen und verändern

Alle Ausbildungsmodule werden in vollem Umfang anerkannt für die internationale Trainerzertifizierung zur/m Trainer*in für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC).

Wie wir arbeiten

Wir kombinieren klar strukturierte Übungen, theoretische Inputs mit einer teilnehmer- und prozessorientierten Leitung, um Ihnen zu ermöglichen, die Gewaltfreie Kommunikation in lebendiger Praxis zu erfahren, mit allen Sinnen zu lernen und so immer weiter in die Haltung der GFK hineinzuwachsen.

Wir achten auf eine vertrauensvolle, warme Atmosphäre und eine Balance zwischen Intensität und Leichtigkeit.

Im Plenum, in Kleingruppen und in Einzelarbeit arbeiten wir mit den Themen und inneren wie äußeren Konflikten der TeilnehmerInnen.

Wir schaffen einen Raum, in dem leichtes Lernen möglich ist, intensive Arbeit an eigenen Themen ihren Platz findet, in dem Feiern und Trauern sich ergänzen und in dem Weinen und Lachen gleichberechtigt nebeneinanderstehen.

Wir arbeiten im Team von mindestens zwei TrainerInnen.

Herzlichen Dank für eure einfühlsame Begleitung. Die Ausbildungstage waren für mich sehr fruchtbare Tage, die ich dort mit euch „leben“ durfte. Lachen, Weinen, Lernen und verbundene Gemeinsamkeit haben mir sehr viel Klarheit und damit Energie geschenkt.“ Teilnehmerin 2017

Weitere Angebote in Braunschweig und Peine

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

„Jenseits von richtig und falsch gibt es einen
Ort – dort begegnen wir uns“

Themenspezifische Vertiefungstage oder -wochenenden

Nähere Informationen und Termine
auf unseren Websites.

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

(Marshall B. Rosenberg).

Das sind wir:



Maike Dohmann (www.maike-dohmann.de)

Als ich die GFK kennenlernte, war es vor allem das Menschenbild und die innere Haltung, die mich berührt und den Wunsch nach mehr geweckt haben. Seitdem ist die GFK ein wichtiger Teil meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung geworden und unterstützt mich darin, im empathischen Miteinander kreative Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen. Sie ist für mich ein Weg zu mehr innerer Klarheit, Selbstverantwortung und Verbindung.

Gabi Klenke (www.verbindendekommunikation.de)

Ich arbeite als Trainerin für Familienbildungsstätten und Volkshochschulen, für soziale Einrichtungen, Schulen und in der Paarbegleitung. „Es begeistert mich, mit anderen Menschen die Gewaltfreie Kommunikation zu teilen und sie auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Verbindung zu sich und anderen zu begleiten. Und in all diesen Begleitungen lerne ich selbst dazu und wachse.“

Sonja Gasparini (www.sonja-gasparini.de)

Seit Jahrzehnten begeistere ich mich für die Natur, alternatives Heilen und suche die Verbindung zu mir, meinen Mitmenschen und der Erde. Empathiefähigkeit und das Annehmen aller Gefühlsschattierungen sind für mich ein goldener Schlüssel dafür. Ich bin Mutter von 3 Jungs zwischen 22 und 12 Jahren, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Homöopathie, Yogalehrerin, Waldwohltreinerin und gebe auch Seminare an Ihrem Wunschort und in unserer Zweitheimat Marokko.

Leben in Ehrlichkeit und
Empathie

-

Wurzeln in mir
und Flügel für die Welt



Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

Ausbildung in 3 Modulen

Braunschweig

