

Referenten:

**Regina Allgeier;** Tanzpädagogin, Reikimeisterin, i.A. in Gewaltfreier Kommunikation  
[www.herz-tanz.de](http://www.herz-tanz.de)

**Verena Ebling,**  
Softwareentwicklerin und GFK-Trainerin in Ausbildung

**Doris Fahrenholz ;** Sozialpädagogin, GFK-Trainerin  
[www.dorisfahrenheit.de](http://www.dorisfahrenheit.de)

**Stefan Fuchs ;** Yogalehrer, Imker, Mediator  
[www.steff-f.de](http://www.steff-f.de)

**Irmtraud Kauschat;** Ärztin, zert. GFK-Trainerin(CNVC), GFK seit 1994 ;Schwerpunkte: Intensivkurse, Mediation, Coaching  
[www.gewaltfrei-darmstadt.de](http://www.gewaltfrei-darmstadt.de)

**Kolbrún Karlsdóttir;** aus Island, auf dem Weg zur GFK-Trainerin (CNVC)

**Sylvia Pfeiffer;** Personal Coach, Coach für Mensch + Pferd; Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation  
[www.sp-coaching.jimdo.com](http://www.sp-coaching.jimdo.com)

**Günter Pohl;** Coach und Mediator, Trainer für wertschätzende Kommunikation, [www.gpcoaching.de](http://www.gpcoaching.de)

**Nikola Poitzmann;** Lehrerin und Landeskoordinatorin Süd im Projekt „Gewaltprävention und Demokratielernen“ des HKM,  
[www.gud.bildung.hessen.de](http://www.gud.bildung.hessen.de)

**Matthias Richter ;** GFK-Trainer, Menschenrechts- und Friedensarbeit

**Birgit Schulze;** Wirtschaftsmediatorin, Trainerin für GFK,  
[www.diewirtschaftsmmediatorin.de](http://www.diewirtschaftsmmediatorin.de)

**Renate Volz Dos Santos;** Dipl.-Soz-Päd, Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (WenDo); Körpertherapeutin (Scan und Botens)

**Christiane Welk;** Lehrerin, zertifizierte GFK-Trainerin(CNVC), Gestaltpädagogin, Qigong; [www.christiane-welk.de](http://www.christiane-welk.de)

**Jutta Zörb-Arnoldi;** Bildungsreferentin, Philosophin, Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Finanzieller Beitrag:**

15 -30 € pro Workshop (je nach Möglichkeit und/oder Mithilfe bei der Organisation des Tages).

**Anmeldung:**

Onlineanmeldung unter: [www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org). Bitte nutzt diese Möglichkeit. Es hilft uns enorm, um den Tag zu organisieren.

**Mehr Details zur Orga:**

**Änderungen:**

Es ist möglich, dass es noch Änderungen im Programm gibt. Das aktuelle Programm findet Ihr auf der Homepage [www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org).

**Mittagessen:**

Es gibt ein Mittagessen - auch vegetarisch und vegan. Wir bitten um Anmeldung, damit wir besser planen können. Über finanzielle Beiträge zum Mittagessen freuen wir uns.

**Mitbringen:**

Schreibzeug und dicke Socken (2 Räume dürfen nicht in Straßenschuhen betreten werden).

**Erlös:**

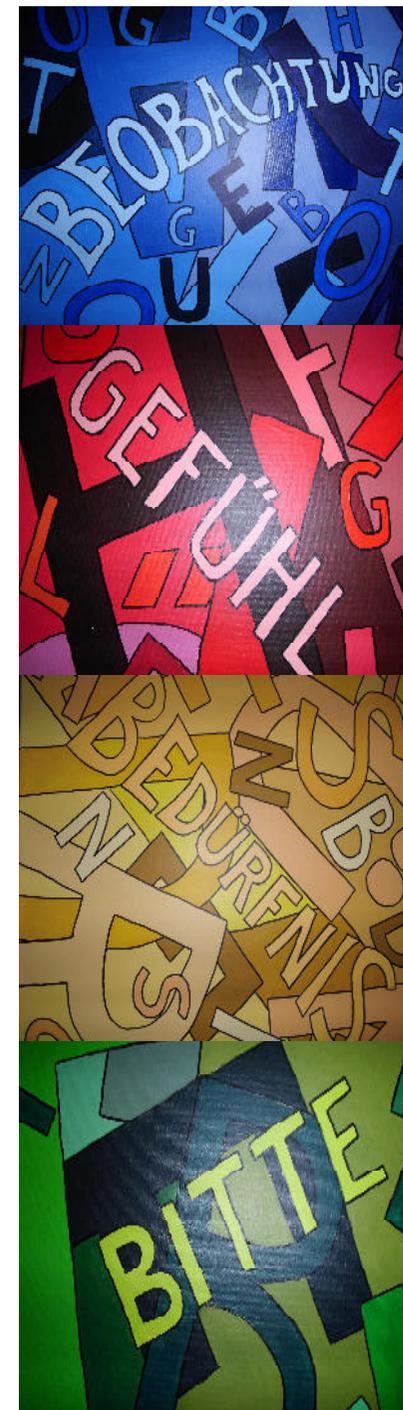
Der Erlös geht zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das GFK- Projekt in Kenia.

**Adresse/Anfahrt:**

Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt.  
Am besten mit der Straßenbahn(es gibt kaum Parkplätze im Hof). Linie 3 in Richtung Lichtenbergschule bis zur Haltestelle „Weinbergstraße“, auf der anderen Straßenseite ist direkt der Eingang zur Bessunger Knabenschule.

**Veranstalter:**

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt Süd Hessen e. V.  
Kontakt: [info@gewaltfrei-darmstadt.org](mailto:info@gewaltfrei-darmstadt.org)  
[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)



„Die Welt, in der ich leben will“

# 15. Kennenlerntag Gewaltfreie Kommunikation

16. Oktober 2016 - 9:00 bis 18:00 - Bessunger Knabenschule

## „Die Welt, in der ich leben will...“

Zum 15. Mal gibt es in der Bessunger Knabenschule Gewaltfreie Kommunikation zum Anfassen.

### **Was ist Gewaltfreie Kommunikation?**

Ein Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist der einfühlsame Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen. Die GFK unterstützt Menschen dabei in jeder Situation herauszufinden, was sie und ihr Gegenüber konkret brauchen, indem sie die Aufmerksamkeit auf die jeweils aktuellen Gefühle und Bedürfnisse richtet und so alte Denkmuster und Verhaltensregeln überwindet. Dazu hilft eine achtsame und zugewandte Haltung, die im folgenden Zitat zum Ausdruck kommt:

**„Tue nichts aus Angst, Schuld, Scham, Pflicht oder um mehr geliebt zu werden und erwarte auch nicht von anderen, dass sie etwas aus Angst, Schuld Scham oder Pflicht für dich tun. Unser Leben ist viel zu kurz und zu wertvoll für den Preis, den ihr dafür bezahlen werdet. Tue alles nur mit der Freude eines kleinen Kindes, das eine hungrige Ente füttert“**  
(Marshall B. Rosenberg)

### **Programm:**

**9:00 - 9:30**

**Ankommen, Begrüßung und Vorstellung der Workshops.  
Grußwort von Frau Brigitte Hang in Vertretung vom  
Magistrat der Stadt Darmstadt**

**9:30 - 11:00 (5 Parallel-Veranstaltungen)**

#### **1. Altes würdigen , Neues entwickeln**

Sie haben Gelegenheit, Gedanken und den dahinter stehenden Gefühlen über nicht verwirklichte Träume auf die Spur zu kommen, und den Raum für neue Träume oder das Aufleben aufgebener Visionen oder Ziele zu ermöglichen.

*Sylvia Pfeiffer und Günter Pohl*

#### **2. Das wird man doch mal sagen dürfen....**

Das hören wir in letzter Zeit häufiger, auch von Verwandten, FreundInnen, KollegInnen – und sind oft hilflos, wie wir reagieren können. In diesem WS werden wir dies gemeinsam üben, einschließlich Selbstempathie als Basis für Empathie für den anderen Menschen.

*Irmtraud Kauschat*

#### **3. Die Welt, in der ich leben will...Meine Visionen und Ziele**

Im täglichen Eingebunden-Sein und der jetzigen Situation geraten sie oft in den Hintergrund. In diesem WS geben wir uns mittels verschiedener Übungen Gelegenheit, inne zu halten und sie ins Bewusstsein zurückzuholen.

*Christiane Welk*

#### **4. Spielend GFK**

In diesem Workshop können GFK-Anfänger sowie bereits erfahrene GFK-ler spielend gemeinsam GFK üben.

*Verena Ebling*

#### **5. Einführung in die GFK – für Ahnungslose oder zur Auffrischung**

Einfache Vorstellung der vier GFK-Schritte und Übungen zu deren besseren Verständnis. Wie geht die Praxis? Wo sind die Anwendungen? Dieser Workshop wird am Nachmittag weitergeführt.

*Stefan Fuchs*

**11:30 - 13:00 (5 Parallelveranstaltungen)**

#### **6. Vom Mangel in die Fülle**

IHRE „erfüllte“ Vision erleben und die Veränderungen spüren. Durch die positive Kraft der Vorstellung ist Motivation und Entwicklung eines ersten, konkreten Schrittes in eine lebendige, erfüllte Zukunft möglich.

*Sylvia Pfeiffer und Günter Pohl*

#### **7. Feedback**

Wie sind wir Rückmeldungen gewohnt und wie können sie aussehen in einer Welt ohne „richtig und falsch“?

*Doris Fahrenholz*

#### **8. Herz öffnen statt Kopfzerbrechen mit freiem Tanz und GFK**

Unsere Welt ist eine Welt der Termine. Oft bleibt nicht genug Zeit für unsere Gefühle, unser Herz, unsere innere Welt. In diesem WS öffnest du dich durch Bewegung und frei gefühlten Tanz, lenkst deine Wahrnehmung in den Körper, kommst vom Denken ins Herz.

*Regina Allgeier*

#### **9. GFK für die Gestaltung von erfüllten Beziehungen**

Können wir gesunde Beziehungen eingehen und halten? Was verstehen wir unter Co-Abhängigkeit? Bin ich vielleicht selbst betroffen? Nach einem kurzen theoretischen Input entwickeln wir auf der Basis praktischer Beispiele Ideen und Möglichkeiten emotional erfüllende Beziehungen zu uns selbst und anderen zu gestalten.

*Jutta Zörb-Arnoldi*

#### **10. Einführung in die GFK – Weiterführung des WS am Vormittag (s.o. Nr. 5)**

*Stefan Fuchs*

**13:00 - 14:00 Mittagspause**

**14:00 - 15:30 (5 Parallelveranstaltungen)**

#### **11. Die Welt, in der ich leben will**

An manchen Stellen erfüllt sie meine Bedürfnisse noch nicht? Ich brauche Veränderung? D.h. ich muss sagen, was ich gerne anders hätte? Ich trete in Konflikt? Kann ich das, traue ich mich? Wage ich den Innen- Aussen- Tanz der Konflikte mit der Welt um mich herum und meinen Ängsten? Ein Experiment.

*Matthias Richter*

#### **12. Werte und Strategien in der interkulturellen Arbeit**

*Irmtraud Kauschat u.a.*

#### **13. Überraschung ?**

#### **14. Respektvoll miteinander lernen**

In einem wertschätzenden Klassenzimmer fühlen sich alle so sicher, dass sie sich mit voller Aufmerksamkeit sowie mit Herz und Verstand auf das Lernen konzentrieren können. Wir entdecken in diesem WS die Methode der „Respektvollen Zone“.

*Nikola Poitzmann*

#### **15. In der Liebe sein**

Liebe –was ist das? Kein Gefühl, sagt Krishnamurti. Ein Bedürfnis, sagt M. Rosenberg. Erfüllte Bedürfnisse tun gut. Wie kann ich mir das Bedürfnis nach Liebe erfüllen? Wie kann ich Liebe in die Welt bringen? Körperorientierte (Unter)-suchung der Erfüllung von Liebe

*Renate Volz Dos Santos*

**16:00 - 17:30 (2 + 2? Parallelveranstaltungen)**

#### **16. Okay-sein oder Mensch sein**

In diesem WS verknüpfen wir die Theorie der Transaktionsanalyse mit der GFK. Wir spüren in die unterschiedlichen Haltungen hinein (ich bin okay/nicht okay – du bist okay/nicht okay) und schauen nach erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen.

*Birgit Schulze*

#### **17. GFK und Selbstbehauptung**

Zwischen „GFK ist ein Weichspüler“ und „Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind“ ist viel Raum. Wie kann ich mich für mich und meine Bedürfnisse einsetzen? Welche Rolle spielen Gefühle wie Wut und Ärger? Was sind Macht und Eigenmacht? Kann ich damit gewaltfrei sein? Kann ich mich damit zeigen? Körperorientierte (Unter)- suchung und Erschließung meiner Möglichkeiten.

*Renate Volz Dos Santos*

#### **17. Lebe ich mein Leben so wie ich es wirklich möchte?**

#### **Stimmen meine Visionen mit dem, was in mir lebt, überein?**

In diesem WS versuchen wir Wege zu finden, mit dem, was in uns lebt, unser Leben zu gestalten.

*Kolbrún Karlsdóttir*

#### **18. . So ein Theater!**

Szenische Darstellung von Alltagssituationen und wie ich sie mit der GFK verändern kann

*Irmtraud Kauschat*

#### **19. Überraschung?**