



# Gewaltfreie Kommunikation Jahrestrainining

## 2017

30.03 - 01.04.2017  
11. - 13.05.2017  
22. - 24.06.2017  
20. - 22.07.2017  
14. - 16.09.2017



[www.empathy-first.com](http://www.empathy-first.com)



[www.freiekommunikation.de](http://www.freiekommunikation.de)

Vertiefung der Grundlagen  
Methodenkompetenz

Ich  
Selbstepathie und Aufrichtigkeit

Du  
Empathie und Führungskompetenz

Wir  
Konflikt- und Versöhnungskompetenz

Wir +  
Team- und Entscheidungskompetenz



### Der Schlüssel zur gelingenden Kommunikation liegt in Ihnen!



Die Art und Weise, wie wir mit uns selbst sprechen hat Einfluss auf unser persönliches Wohlbefinden und prägt unsere Kommunikationsmuster im Umgang mit anderen Menschen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Miteinander. Insbesondere dann, wenn Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte auftauchen – was im Zusammenleben und -arbeiten völlig normal ist - greifen viele von uns auf Elemente wie: Beschuldigen, Lästern, Abblocken, Rechtfertigen, Kritik ohne Verbesserungsvorschläge, Recht haben wollen, Dauerreden, etc. zurück und nehmen eine Haltung ein, in der es darum geht: „Wer hat recht und wer ist schuld?“ oder „wer gewinnt und wer verliert?“

Dieser „kommunikative Umgang“ ist so weit verbreitet, dass wir ihn teilweise kaum mehr bemerken oder als „normal“ empfinden. Nur führt er meist nicht dazu, dass sich Menschen wirklich wohl und sicher miteinander fühlen und Interesse daran haben, sich gemeinsam weiter zu entwickeln, Verantwortung zu übernehmen und sich effektiv für etwas einzusetzen.

Außerdem besteht die Gefahr, dass sich Muster entwickeln, die weder von Selbstrespekt, Integrität und Würde gekennzeichnet sind noch von Kreativität, Dynamik, Lebensfreude und Lebendigkeit.

Die Qualität der Kommunikation bestimmt natürlich auch den Erfolg von Arbeitsgruppen und Organisationen und hat Einfluss auf den „Geist eines Unternehmens“. Sie bestimmt maßgeblich, ob die einzelnen Menschen in einem System effektiv zusammen arbeiten oder ob viel Zeit und Energie in das Aufrechterhalten von Reibungsverlusten investiert wird.

Die Kommunikationskultur ist ein wesentlicher Einflussfaktor auf die Motivation der Mitarbeiter. Nur in einem Team, in dem wertschätzend, konstruktiv und auf Augenhöhe kommuniziert wird, können die Menschen kreativ auf neue Herausforderungen reagieren.

In unserem Jahrestaining lernen Sie die wesentlichen Elemente der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg kennen und anwenden. Sie können damit wirksam Einfluss nehmen auf die Kommunikationskultur in ihrem beruflichen und privaten Umfeld. Werden Sie Teil einer gesellschaftlichen Weiterentwicklung, die gewaltfrei und langfristig zukunftsfähig ist.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, dass wir in Kontakt bleiben, auch wenn es Meinungsverschiedenheiten und Konflikte gibt.

Gewaltfreie Kommunikation hilft, einvernehmliche und kreative Wege zu finden, um die Anliegen und Bedürfnisse aller Menschen zu berücksichtigen. Die Sprachmuster der Gewaltfreien Kommunikation unterstützen uns, eine Haltung einzunehmen, die es ermöglicht, anderen Menschen mit Wertschätzung und Respekt zu begegnen, auch wenn wir mit deren Verhalten nicht einverstanden sind. Voraussetzung dafür ist ein gewaltfreier Umgang mit uns selbst und die Fähigkeit, Ärger- und Schuldgefühle auszudrücken, ohne andere zu verletzen.

Gewaltfreie Kommunikation bietet wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung sowohl im privaten als auch im schulischen oder betrieblichen Kontext.

### **Anwendungsbereiche privat und beruflich**

Persönliche Weiterentwicklung und Wachstum in der Beziehung zu

- sich selbst
- in der Partnerschaft
- mit Kindern
- mit Familienmitgliedern, Freunden, Nachbarn

Gewaltfreie Kommunikation in der Arbeitswelt

- als Führungskraft, bei MitarbeiterInnengesprächen
- im Verkauf, am Telefon, mit Kunden, Lieferanten
- im Team, im Projekt, im interkulturellen Kontext
- in der Schule oder in der pädagogischen, psychologischen oder psychosozialen Berufspraxis
- im Gesundheitswesen
- in der Politik, in Bereichen des sozialen Wandels
- in der Justiz

Wenn Sie Ihre Kommunikation und Ihre privaten und beruflichen Beziehungen verändern möchten, können Sie lernen:

- In Balance mit sich selbst und anderen zu leben.
- Selbstbewusst und gelassener für sich einzutreten.
- Mehr Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln.
- Konfliktlösungsstrategien im beruflichen und privaten Umfeld anzuwenden.
- Die eigene Leitungskompetenz zu erweitern.
- Beziehungen lebendig und konstruktiv zu entfalten

... und darüber hinaus:

- In emotional herausfordernden Situationen innere Klarheit zu gewinnen und Ärger, Scham und Schuld zu transformieren (Selbstklärung).
- Anderen Menschen empathisch zuzuhören und Urteile, Kritik und Vorwürfe in Aussagen zu übersetzen, die die Aufmerksamkeit darauf lenken, was jemand fühlt und braucht (Empathiefähigkeit)
- Erfolgreicher mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten und konsensuale Entscheidungen zu treffen (Teamkompetenz)
- Gemeinsam mit anderen Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen (Win-Win-Lösungen)
- Ihre Fähigkeit zu verbessern, sich selbst und andere zu führen, konstruktiv zu handeln und Kooperation zu fördern (Führungskompetenz)
- Destruktive Äußerungen in Sitzungen und Besprechungen zielgerichtet in eine werte- und handlungsorientierte Sprache zu übersetzen, die konkrete Bitten und Vorschläge enthalten (Deeskalationskompetenz)

*Gedacht heißt nicht immer gesagt, gesagt heißt nicht immer richtig gehört, gehört heißt nicht immer richtig verstanden, verstanden heißt nicht immer einverstanden, einverstanden heißt nicht immer angewendet, angewendet heißt noch lange nicht beibehalten.*

Konrad Lorenz

## Vertiefung der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

- Worte können Fenster sein - oder Mauern
- Kommunikationssperren nach Thomas Gordon
- Das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation
- Anwendungsorientierte Übungen zu den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation
  - Beobachtungen statt Interpretationen
  - (Primär-) Gefühle statt Gedanken
  - Bedürfnisse statt Strategien
  - Bitten statt Forderungen
- Verantwortung für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse übernehmen
- Umgang mit Ärger
- Die vier Arten des Zuhörens



*Das Ziel im Leben ist es, all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt, und es ist immer ein Geschenk, sich damit zu verbinden.*

*Marshall B. Rosenberg*

### Selbstepathie – Schlüssel zu kraftvollem Selbsta Ausdruck

- Selbsterklärung durch Selbststepathie in emotional herausfordernden Situationen
- Transformationsprozesse für Ärger, Scham und Schuld
- Selbstannahme und Selbstakzeptanz
- Wut vollständig ausdrücken
- Innere Konflikte als Entwicklungschancen nutzen
- Gewaltfreie Kommunikation mit dem inneren Team
- Gewaltfreie Kommunikation für innere Entscheidungen nutzen

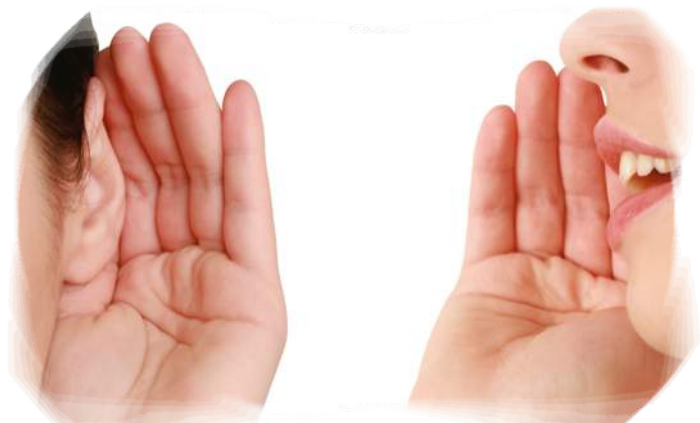


*Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns einen Weg, wie wir in jedem Moment unseres Lebens die Schönheit in einer anderen Person sehen können, ungeachtet ihres Verhaltens oder ihrer Ausdrucksweise.*

*Marshall Rosenberg*

## Empathie - Brücke zum anderen

- Menschen empathisch zuhören und Urteile, Kritik, sowie Vorwürfe in Aussagen übersetzen, die die Aufmerksamkeit darauf lenken, was jemand fühlt und braucht
- Umgang mit einem "Nein" (nein sagen, nein hören)
- Hinter den Forderungen des anderen die Bitten hören
- Ärger empathisch hören
- Wertschätzend und aufrichtig unterbrechen
- Dialoge in gewaltfreier Kommunikation bis zur Lösung führen,
- Fähigkeit sich selbst und andere zu führen, konstruktiv zu handeln und Kooperation zu fördern



*Der Ursprung aller Konflikte zwischen mir und meinen Mitmenschen ist, dass ich nicht sage, was ich meine, und dass ich nicht tue, was ich sage.*

*Martin Buber*

## Persönliche Entwicklung - Versöhnung mit sich selbst

- Glaubenssätze, die nicht förderlich sind, identifizieren und transformieren
- „Innere Antreiber“ identifizieren und "Erlaubersätze kreieren
- Frieden schließen mit dem inneren Richter
- Trauern und Heilung alter Verletzungen





*Es ist nicht gesagt, dass es besser wird, wenn es anders wird.  
Wenn es aber besser werden soll, muss es anders werden.*

*Georg Christoph Lichtenberg*

## Sozialer Wandel - Visionen leben

- Gewaltfreie Kommunikation in Schulen, Kindergärten, Organisationen und Unternehmen
- Erfolgreicher mit anderen Menschen zusammenarbeiten und konsensuale Entscheidungen treffen
- Gewaltfreie Kommunikation in Verhandlungen nutzen
- Destruktive Äußerungen in Sitzungen und Besprechungen zielgerichtet in eine werte- und handlungsorientierte Sprache übersetzen, die konkrete Bitten und Vorschläge enthält
- Gemeinsam mit anderen Lösungen finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen
- Gespräche führen, die dem sozialen Wandel dienen
- Systemische Friedensarbeit auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation



## Ausbildungskonzept

Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von mehreren Monaten, da wir dem Prozess der Gewaltfreien Kommunikation genügend Raum geben wollen, um als innere Haltung integriert zu werden. Es geht darum, in jedem Moment wahrzunehmen, was in uns selbst und in anderen lebendig ist und das offen und aufrichtig zum Ausdruck zu bringen. Die Trainer vermitteln dazu das Handwerkszeug und erproben es im Miteinander in der Gruppe. Es soll ein sicherer Raum geschaffen werden, in dem Sie Lust haben, sich auszuprobieren, auszutauschen und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen. So kann der Lernprozess in der Gruppe der Ort für individuelles Wachstum werden. Zwischen den Ausbildungsblöcken haben sie Zeit, das Gelernte in Ihren Alltag zu tragen und in Ihr Familien- und Berufsleben zu integrieren.

## Arbeitsweise

Wir bieten Ihnen einerseits eine klare Struktur und sind gleichzeitig offen für Themen, die für Sie im Vordergrund stehen. In einem lebendigen Wechsel zwischen theoretischen Einheiten und Praxisorientierung wird sowohl im Plenum, als auch in Kleingruppen, mit einem/einer Partner/in oder in Einzelarbeit gearbeitet. Rollenspiele, Präsenzübungen, persönliches Feedback und Reflexion in Kleingruppen und im Plenum bieten vielfältige Lern- und Übungsmöglichkeiten.

Für die Zeiten zwischen den Ausbildungsmodulen werden Sie sich zusätzlich in einer regionalen „Empathiegruppen“ treffen, zur gegenseitigen Unterstützung und Begleitung.

## Ausbildungsabschluss

Das Jahrestraining schließt mit einem von den zertifizierten TrainerInnen ausgestellten Teilnahmezertifikat ab. Die TrainerInnen sind Mitglied im internationalen CNVC (Center for Non-violent Communication) das von M. B. Rosenberg gegründet wurde. Für alle diejenigen, die eine Zertifizierung zum Trainer/zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation anstreben, ist es wichtig zu wissen, dass diese Jahresausbildung mit 15 Tagen als ein Baustein auf dem Weg dorthin anerkannt ist. Weitere Infos dazu erhalten Sie unter [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org).



## Teilnahmevoraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme an der Jahresausbildung ist der Besuch eines 2-3 tägigen Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Die Teilnahme an dem Training ersetzt keine Therapie. Alle Teilnehmenden übernehmen daher die Verantwortung für sich selbst - sowohl psychisch als auch physisch - und sind bereit, mit den aufkommenden Themen selbstverantwortlich umzugehen.

## Teilnehmendenzahl

Die Teilnehmendenzahl ist auf 18 Personen begrenzt. Die TrainerInnen und Assistentinnen werden Sie intensiv betreuen, unterstützen, fördern und herausfordern. Aufgrund der kleinen und konstanten Ausbildungsgruppe entstehen ein sicherer Rahmen und eine vertrauensvolle Lernatmosphäre. Bei mehr als 18 Anmeldungen entscheidet die Reihenfolge der verbindlichen Anmeldungen. Sollten nach dem ersten Wochenende kurzfristig Plätze frei werden, können InteressentInnen von der Warteliste nachrücken. Bei weniger als 8 Anmeldungen behalten wir uns eine Absage der Jahresausbildung vor. In diesem Fall werden bereits entrichtete Kosten erstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen.

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Sie können bis 2 Monate vor Seminarbeginn kostenfrei zurücktreten, der bezahlte Seminarbeitrag wird dann – bis auf eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 € – umgehend an Sie zurück erstattet. Ab zwei Monate vor Beginn des Seminars bis ein Monat vorher behalten wir die Hälfte des Seminarbeitrages ein, ab dem 30. Tag vor Seminarbeginn, bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Verlassen ist der gesamte Beitrag fällig, unabhängig von den Gründen.

Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der/die kurzfristig, z. B. aus Krankheitsgründen, nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne – ohne weitere Kosten – eine/n Ersatzteilnehmende/n. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte umgehend mit uns in Verbindung, damit wir gemeinsam nach einer Lösung suchen können, die sowohl Ihre als auch unsere Bedürfnisse berücksichtigt. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall für den Ausfall der Seminar- gebühren/Unterkunfts-/Verpflegungskosten eintritt, z.B. im Reisebüro oder im z.B. Internet (z.B. [www.travelcard.org](http://www.travelcard.org)).

### Seminargebühr

Die Investition für die gesamte Ausbildung beträgt **1.690,00 €** für Privatzahler und NGOs und **3.300,00 €** für Unternehmen. Dieses Bildungsmaßnahme ist nach § 4 Nr. 21 a Buchst. bb des UStG umsatzsteuerbefreit. In diesem Preis enthalten sind alle Kosten für das Seminar, sowie Trainingsmaterial. Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind ausdrücklich nicht enthalten. Bitte melden Sie sich schriftlich per Post, Fax oder Email bei den TrainerInnen an, indem Sie das Anmeldeformular ausfüllen, unterschreiben und zusenden. Ihr Ausbildungsplatz ist sicher gebucht mit Eingang des Ausbildungsbeitrages bzw. einer Anzahlung von 500 EUR.

Bitte überweisen Sie den Betrag an:

**Frank Gaschler**

**BIC: GENODEF1S04 - Sparda-Bank München**

**IBAN: DE57 7009 0500 0300 6504 20**

**Stichwort: JT2017 Seminarbeitrag + IHR NAME**

Für die Teilnahme an dieser Maßnahme können Sie nach den entsprechenden Förderkriterien Bildungsprämie, Qualischeck, Bildungsurlaub, etc. erhalten. Bitte erkundigen Sie sich bei den zuständigen Ämtern.

### Veranstaltungsort

Unsere Ausbildung findet im Norden Münchens statt, leicht zu erreichen mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Kulturhaus Milbertshofen  
Curt-Mezger-Platz 1  
80809 München

### Termine

Das Jahrestraining findet 2017 an folgenden Terminen statt:

**30.03.-01.04. +++ 11.-13.05. +++ 22.-24.06. +++ 20.-22.07. +++ 14.-16.09.**

Arbeitszeiten:

Donnerstags von 10:00 bis 18:00 Uhr

Freitags von 9:30 bis 18:00 Uhr

Samstags von 9:30 bis 17:00 Uhr

Mittagspause jeweils 90 Minuten

### Esther Gerds



Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Assessorin, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung FH.

Seit ich 2001 die Gewaltfreie Kommunikation kennengelernt habe, ist mein Leben freudvoller und sinnerfüllter geworden und ich bin begeistert dabei, Menschen zu unterstützen, einvernehmlicher miteinander auszukommen. Ich bin dankbar, dass ich auf diese Weise am sozialen Wandel in unserer Gesellschaft mitwirken kann.

### Frank Gaschler

Als Papa, Ehemann, Mann, Sohn, Schwiegersohn, sozialpädagogischer Begleiter an einem Münchner Gymnasium ... erlebe ich all das, was ich als Zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Buchautor, Elternkursleiter und Coach weitergebe.



Gewaltfreie Kommunikation in Familie und Partnerschaft leben heißt für mich: Ein Fundament schaffen, das trägt, damit alles sein kann. Sich täglich den Herausforderungen des Lebens stellen, Entscheidungen treffen, die das Leben bereichern. Samen des Vertrauens säen, miteinander wachsen, im Hier und Jetzt ernten, bedauern, wenn's nicht geklappt hat und feiern, was unsere Verbindung nährt. Manchmal einfach nur staunend und in Demut das Leben bewundern.

Frank und Gundi Gaschler:  
Ich will verstehen, was du wirklich brauchst  
Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern  
Das Projekt Giraffentraum  
Mit einem Vorwort von Marshall B. Rosenberg  
Kösel-Verlag, ISBN: 978-3-466-30756-2



Hiermit melde ich mich verbindlich für das **Jahrestraining 2017 in Gewaltfreier Kommunikation** vom **30.03.2017 - 16.09.2017** an.

**Die Kosten dieser Ausbildung belaufen sich auf:**

- 1.690,00 €** für Privatzahler und NGOs und
- 3.300,00 €** für Unternehmen. (Diese Bildungsmaßnahme dient der Weiter-, Aus- und Fortbildung und ist nach § 4 Nr. 21 a Buchst. bb des UStG umsatzsteuerbefreit.)
- Ich habe die Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiere sie.
- Bildungsscheck/ Bildungsprämie liegt bei (Bitte überweisen Sie erst Geld nach Rücksprache)
- Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten innerhalb der Ausbildungsgruppe weitergegeben werden (für Fahrgemeinschaften, etc.)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Datum/ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie diese Seite per Post an:

**Esther Gerdts**  
**Paul-Keller-Straße 24**  
**82131 Stockdorf**

oder per eMail an:

**kontakt@empathy-first.com**

Nach Eingang Ihrer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie von uns eine kurze Anmeldebestätigung per Email.

Ein Schreiben, das weitere Informationen zur Jahresausbildung enthält, wird Ihnen ca. 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

Gewaltfreie Kommunikation  
**Jahrestraining**  
2017



**Empathy-First**  
**Esther Gerds**  
Mobil 0049 177 74 125 74  
[kontakt@empathy-first.com](mailto:kontakt@empathy-first.com)  
[www.empathy-first.com](http://www.empathy-first.com)

**Freie**  
**Kommunikation**



**FreieKommunikation**  
**Frank Gaschler**  
**Lindenstraße 9**  
**D-85664 Hohenlinden**  
**M: +49/179/699 86 98**  
[info@freiekommunikation.de](mailto:info@freiekommunikation.de)  
[www.freiekommunikation.de](http://www.freiekommunikation.de)