

# Mit vollen Segeln ins volle Leben

Eine Woche gemeinsam Segeln in der Haltung  
der Gewaltfreien Kommunikation  
vom 12. – 18. Juli 2020



## Die Nordsee

Die Nordsee ist bekannt für Ihre starken Gezeiten Ebbe und Flut, wodurch das Norddeutsche Wattenmeer entstanden ist, das 2009 von der UNESCO als Weltnaturerbe anerkannt wurde (ebenso wie der Grand Canyon und das Great Barrier Reef).

Eine Vielzahl von Säugetieren, Fischen, Vögeln und wirbellosen Tieren hat sich neben verschiedenen Pflanzenarten an diesen ungewöhnlichen Lebensraum angepasst. Neben Seehunden und Kegelrobben ist der Schweinswal in der Nordsee weit verbreitet. Unzählige Möwen-, Enten- und Gänsearten, sowie spezialisierte Vögel, wie der Austernfischer, der Säbelschnäbler und die Pfeifente sind im Nationalpark zuhause.

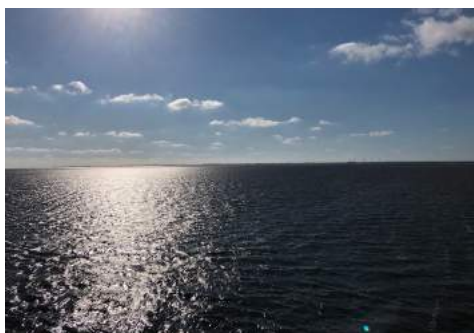
Zu den beliebtesten Fischarten der Nordsee gehört Hering, Sprotte, Kabeljau, Makrele, Sandaal und natürlich die Nordseegarnele. Aber besonders die Plattfische der Nordsee, wie Scholle, Flunder, Steinbutt oder Seezunge sind bekannt und beliebt. Wegen ihres hohen Fettgehalts gelten sie als besondere Delikatesse.

## Zielgruppe, Teilnahmevoraussetzungen und TeilnehmerInnenzahl

Dieses Seminar ist für alle diejenigen geeignet, die die Nordsee lieben oder kennen lernen möchten und Freude am Segeln und an einem gemeinsamen „Abenteuer“ haben (oder „schon immer einmal einen Segeltörn machen wollten“).

Das Seminar ist ebenso offen für TeilnehmerInnen, die die Gewaltfreie Kommunikation schon seit langem kennen und möglicherweise bereits eine TrainerInnenausbildung absolviert haben oder/und im Zertifizierungsprozess stehen, wie auch für InteressentInnen, denen die Gewaltfreie Kommunikation erst vor kurzem begegnet ist, die aber schon erste Erfahrungen mitbringen, z.B. aus einem Einführungs- oder Aufbau-seminar, aus der Teilnahme an einer Grundausbildung oder durch den Besuch einer Übungsgruppe. Wir freuen uns über TeilnehmerInnen, die sich dafür interessieren, die Gewaltfreie Kommunikation nicht nur als Technik „anzuwenden“, sondern als Haltung miteinander zu leben (auch in herausfordernden Situationen). TeilnehmerInnen, die bereits erste Erfahrungen damit gemacht haben, dass die Gewaltfreie Kommunikation einen wertvollen Beitrag zu ihrer Selbstheilung leisten kann - als Voraussetzung für ein friedvolles Miteinander in der Gesellschaft – sind ebenso willkommen wie TeilnehmerInnen, die noch keine Erfahrungen in dieser Richtung mitbringen. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, damit wir ein erstes (Kennenlern-) Gespräch führen können. Was für uns zählt, ist Ihre Begeisterung, dabei zu sein.

**Maximale TeilnehmerInnenzahl: 11 Personen**



Glücklich an Bord und an Land!

## Seminarziele

Wir möchten Ihnen mit diesem Seminar Wege aufzeigen...

- wie Sie ihr Bedürfnis nach Lernen, Abenteuer, Gemeinschaft, persönlichem Wachstum, Naturerleben und Erholung „unter einen Hut bringen können“
- mehr Mut und Selbstvertrauen zu entwickeln, um Angelegenheiten anzusprechen, die Sie gerne anders hätten
- wie Sie noch mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge in ihr tagtägliches Leben integrieren können
- um Reaktionen, die Sie bei anderen auslösen, gelassener zu nehmen und mit Ihren eigenen Reaktionen bewusster umzugehen
- wie Sie Urteile gegen sich selbst oder andere in liebevolles Mitgefühl zu verwandeln
- um Alternativen zu Ihren gewohnheitsmäßigen - und manchmal kontraproduktiven - Lebens- und Verhaltensmustern zu finden und zu etablieren
- wie Sie ihr Handlungsspektrum so erweitern können, dass Sie auch in herausfordernden Situationen die Gewaltfreie Kommunikation „parat“ haben
- sogenannte „Trigger“ als willkommene Lern- und Wachstumschance zu sehen und souveräner damit umzugehen
- um Schmerz in die lebendige Energie der Bedürfnisse zu verwandeln

Außerdem bieten wir **TrainerkandidatInnen im Zertifizierungsprozess** die Gelegenheit sich einzubringen, das Seminar mitzugestalten und ein differenziertes Feedback zu erhalten.



Kein Wind – Zeit zum Chillen oder zum Üben?

## Mögliche Seminarinhalte und Ablauf des Tages

Am Anreisetag, Sonntag, der 12. Juli 2020, gibt es genug Zeit und Raum, damit sich alle TeilnehmerInnen auf die neue Situation einstellen und ankommen können. Wenn alle TeilnehmerInnen eingetroffen sind und das Gepäck verstaut ist, gibt der Schiffer und die Crew erste Instruktionen und wir üben verschiedene Manöver im Hafen - sozusagen „im Trocknen“ – denn am späten Nachmittag oder am Montag wollen wir mit der ersten Flut gleich losfahren.

Montag bis Freitag werden wir täglich zusammen segeln, kochen, essen, aufräumen, putzen, schwimmen, Ausflüge ins Watt machen, Hafenkneipen besuchen und vermutlich viel Spaß miteinander haben. Darüber hinaus leiten wir – zu festgelegten Zeiten - verschiedene Prozesse und Übungen der Gewaltfreien Kommunikation an, die Sie anschließend, anhand Ihrer eigenen Themen, im Plenum oder in Kleingruppen üben können, wie z.B.:

- Einen authentischen Dialog führen, in Gesprächen mitfühlend mit sich selbst und anderen sein
- Klarheit gewinnen: Wann ist mein Selbstaussdruck „giraffisch“, wann eher „wölfisch“? Was „triggert“ mich?
- Mit empathischer Präsenz zuhören, ohne Mitleid und Ratschläge
- Selbstempathie, Mitgefühl mit mir selbst entwickeln, mich selbst liebevoll annehmen
- Umgang mit Ärger, Schuld und Scham; die Botschaft hinter diesen Gefühlen erforschen
- Gewaltfreie Kommunikation mit dem inneren Team, Mediation der inneren Stimmen
- Arbeit mit Glaubenssätzen und Denkmustern, die uns davon abhalten, aus unserer vollen Kraft und Lebendigkeit zu leben
- Feiern und Trauern im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation
- Konsensuale Entscheidungsfindung im Team

*Das Seminar endet am Sa., den 18. Juli 2020 im Laufe des Tages (je nach Tide). Am Freitag Abend findet natürlich ein kleines Abschiedsfest statt.*



Entspannte Kegelrobbe

## Anreise nach Husum

Anreisetag ist Sonntag, der 12. Juli 2020, ab 16:00 Uhr.

Günstige Flüge nach Hamburg innerhalb Deutschlands oder aus Österreich oder der Schweiz finden Sie im Internet z.B. unter [www.billigflieger.de](http://www.billigflieger.de). Die Flugdauer München-Hamburg beträgt 1 Std. und 20 Minuten (man kann natürlich auch bequem mit dem Nachtzug fahren). Die Bahnfahrt von Hamburg nach Husum dauert ca. 1 Std. und 50 Minuten. Eine genaue Anreisebeschreibung, sowie eine Packliste erhalten Sie mit der Anmeldung.

## Unser Schiff

Die Windsbraut wurde 1911 in Stade als Frachtewer erbaut. Zu jener Zeit waren die Ewer ein Hauptverkehrsmittel in der Niederelberegion, mit denen der Frachtverkehr abgewickelt wurde. Heute wird das Traditionssschiff für Seminare mit Gruppen bis zu 16 Teilnehmern eingesetzt. Unser Fahrtgebiet ist das Nordfriesische Wattenmeer und die Niederelbe.

### Technische Daten:

Länge:	19,80 m /27 m
Breite:	5,00 m
Tiefgang ohne Schwert:	1,20 m
Segelfläche:	160 qm in 5 Segeln
Baujahr und -ort:	1911 in Stade als Frachtewer ohne Maschine
Maschine:	6 Zyl. KHD, 100 PS

Das Schiff verfügt über 16 Gästekojen in vier Kammern, z. T. behindertengerecht gestaltet, geräumige Messe mit gut ausgestatteter Küche und zwei Toiletten. Weitere Informationen über das Schiff finden Sie im Internet unter:

<http://www.windsbraut-ev.de>.



Auf der Fahrt zur Hallig „Gröde“

## Die TrainerInnen



### Dr. Karoline Bitschnau

Erziehungswissenschaftlerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC, Coach, Supervisorin, Autorin

[www.akademie-bitschnau.at](http://www.akademie-bitschnau.at)

Tel. +43 676-38348 18

[info@akademie-bitschnau.at](mailto:info@akademie-bitschnau.at)

Als Trainerin möchte ich einen Rahmen bieten, wo lustvolles, fröhliches Lernen stattfinden kann. Mir ist wichtig, Menschen zu inspirieren, zu ermutigen und zu stärken. So können wir immer leichter ein selbstbestimmtes Leben führen und zu einer friedvolleren Welt beitragen.

#### **Mein Motto:**

*Wenn du etwas haben willst,  
was du noch nie gehabt hast,  
dann musst du etwas tun,  
was du noch nie getan hast.*



### Esther Gerdts

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Assessorin CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung FH, Moderatorin für Restorative Circles

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

Tel. +49 89 502 85 65

[kontakt@empathy-first.com](mailto:kontakt@empathy-first.com)

Ich genieße es, Menschen zu unterstützen, mit sich selbst und anderen in Frieden und authentisch in der Begegnung zu sein. Ich liebe „Abenteuerseminare.“

Die Kombination aus intensiven GFK-Lernprozessen und der Gemeinschaft auf einem Segelschiff ist aus meiner Sicht ideal, um nachhaltige persönliche Weiterentwicklung, Selbstreflexion, sowie Ruhe und Erholung sicherzustellen. Ich freue mich auf eine Woche voller spannender Erfahrungen.

## Seminarbeitrag und Anmeldung

Wir bitten um einen Seminarbeitrag von 660 €, sowie um einen Beitrag für Übernachtung und Vollverpflegung von 440 € pro Person. Darin enthalten ist das Honorar für die TrainerInnen und die Schiffsbesatzung, ein anteiliger Beitrag für die Miete des Schiffes, Hafengebühren, Kurtaxe, Diesel, Gebühren für das Ankern im Nationalpark, Haftpflichtversicherung und das Essen. Die Zutaten hierfür werden von der Crew im Vorfeld regional und vollwertig eingekauft. Das gemeinsame Kochen, inklusive Vor- und Nachbereitung ist Teil des Seminars. *Nicht* enthalten sind die Kosten für Alkohol an Bord (gibt es zum Selbstkostenpreis) und die Kosten für Besuche in Hafenkneipen.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder schriftlich bei Esther Gerdts oder Dr. Karoline Bitschnau an. Sie erhalten – solange es noch freie Plätze gibt – eine Bestätigungs-Email mit allen weiteren Informationen.

*Mit einer Anzahlung von 200 EUR ist Ihr Seminarplatz sicher gebucht.*



## Rücktrittsregelung (Das Kleingedruckte)

Sie können bis zum 11. Mai 2020 kostenfrei zurücktreten, der bezahlte Seminarbeitrag wird dann - bis auf eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 EUR – 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 Seminaregebühren/Unterkunfts-/Verpflegungskosten eintritt.

## Anmeldeformular

Bitte einscannen und emailen an [info@akademie-bitschnau.at](mailto:info@akademie-bitschnau.at) (Karoline) oder [kontakt@empathy-first.com](mailto:kontakt@empathy-first.com) (Esther)

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Intensivwoche in Gewaltfreier Kommunikation „Mit vollen Segeln ins volle Leben“ vom 12. – 18. Juli 2020 auf der Windsbraut an.

Vorname Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Plz Ort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Ich habe die Anzahlung von 200 € auf folgendes Konto überwiesen (b. ankreuzen):

<input type="checkbox"/>	Dr. Karoline Bitschnau Raiffeisenbank Lofer	oder	<input type="checkbox"/>	Esther Gerdts ETHIK BANK
IBAN AT663506000001047588 BIC RVSAAT2S060		IBAN DE 72 830 944 95 000 31 598 41 BIC GENODEF1ETK		

(Der Beitrag enthält in Deutschland 19% und in Österreich 20 % Mehrwertsteuer).

Den Restbetrag überweise ich gesamt oder in Raten bis zum 1. Mai 2020 auf das gleiche Konto. Ich habe die Rücktrittsregelung gelesen und bin damit einverstanden. Am Ende der Vertiefungswoche erhalte ich eine Rechnung mit Mwst. und eine Teilnahmebestätigung als Fortbildungsnachweis.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift