



## **Gewaltfreie Kommunikation üben und in der Schule verbreiten**

### **Die Ziele**

Das Seminar hat das Ziel, Lehrerinnen und Lehrer zu befähigen, ihre Fertigkeiten in der gewaltfreien Kommunikation (GFK) im Kontext Schule zu nutzen, um gegenseitig erfüllende Gespräche mit Kindern, Jugendlichen, deren Eltern, mit Lehrern und der Schulausgewählten, sie erwerben Fertigkeiten, die zum Gelingen guter Beziehungen beitragen.

**Zum Gelingen  
von Beziehungen  
beitragen**

### **Der Hintergrund**

Feindseligkeit und Beziehungslosigkeit nehmen in den Familien zu und werden in die Schulen getragen. Gute Beziehungen sind jedoch erforderlich damit eine unterstützende Lernatmosphäre entstehen kann, in der Lehren und Lernen Freude machen. Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg bietet hier umfangreiche Hilfe. Das Modell der GFK ist einfach und ermöglicht jede Alltagssituation als Übungsfeld zu nutzen, um mit immer mehr Freude auch schwierige Situationen zu bearbeiten.

### **Lehrkonzept**

Das Programm basiert auf der Erfahrung, dass experimentelles Lernen und Üben anhand von Beispielen aus dem Leben der Teilnehmenden ein wirksamer Weg ist, um die persönliche Entwicklung und erweitern. Die Aufteilung in Pause zwischen den Abschnitten Schulalltag und bietet die Möglichkeit, die Erfahrungen zu reflektieren und in das Seminar einzubringen. Das Curriculum wurde von Nada Ignjatovic Savic (1947-2011) und Katharina Sander entwickelt.

**Persönliche  
Entwicklung und  
kommunikative  
Kompetenz**

### **Nada Ignjatovic Savic**

Nada Ignjatovic-Savic war Psychologin und international bekannte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation (CNVC). Sie war Beraterin für UNICEF in Belgrad und leitete Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer, sie arbeitete im Auftrag des Erziehungsministeriums ihres Landes an Unterrichtsmaterial für die Schulreform.

### **Katharina Sander**

Katharina Sander ist Mediatorin und Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation und Ausbilderin in Mediation seit 1994. Sie lebt die gewaltfreie Kommunikation sowohl im familiären Bereich als auch in der Organisation „Lebensgarten Steyerberg“ und in der Erziehung von Pferden.

### **Voraussetzungen zur Teilnahme**

Der Kurs ist offen für Lehrerinnen und Lehrer oder andere Personen, die im Schulbereich arbeiten.

**Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub (BU) in Niedersachsen anerkannt.**



## Abschluss

Wir vergeben ein Zertifikat mit der Bestätigung, die Handbücher "Worte sind Fenster oder sie sind Mauern" von Nada Ignjatovic Savic u.a. im Unterricht einsetzen zu können.

## Die Themen des Basiskurses sind

- Entwickeln von Mitgefühl durch Einfühlung
- Umgang mit starken Gefühlen
- Alternativen zu Motivieren und Disziplinieren durch Strafe
- Entwickeln einer positiven Fehlerkultur durch Feedback und Bewertungen, die die Entwicklung fördern: d. h. Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Selbstverantwortung stärken

## Die Themen des Aufbaukurses

- Umgang mit Konflikten und Peer Mediation
- Entschuldigung in der GFK
- In Verbindung bleiben, auch bei herausfordernden Äusserungen

## Die Ziele des Aufbaukurses

Ziel ist es, die Kompetenz im Umgang mit konkreten Situationen des Schulalltags zu stärken und zu erweitern.

## Voraussetzungen zur Teilnahme am Aufbaukurs

Der Aufbaukurs ist offen für Lehrerinnen und Lehrer oder andere Personen, die im Schulbereich arbeiten, und die an einem Basiskurs teilgenommen haben oder ähnlich qualifiziert sind.

## Der Seminaufbau

### Basiskurs Tag 1

- Gegenseitiges Kennenlernen (Motivation, Erwartungen, Befürchtungen)
- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg
- Differenzierung der Grundelemente der GFK
  - Ausdruck von Beobachtungen, Gefühlen, Bedürfnissen
  - Ausdruck von Bitten
- Übung von Einfühlung: Wie reagiere ich auf schwer anzunehmendes Feedback
- Differenzierung von Einfühlung, Empathie, Sympathie
- Selbsteinfühlung

### Tag 2

- Vier Möglichkeiten eine Botschaft zu empfangen
- Warum fällt es uns schwer unsere Bedürfnisse zu benennen?
- Unterscheidung von Bitten und Forderungen
- Umgang mit Ärger (Unterscheidung von Auslöser und Ursache)
- Einfühlung geben in Konfliktsituationen
- Ausdruck von Wertschätzung

## Basiskurs Tag 3

- Ausdruck von Gefühlen
- Wirkung von Rollen auf die Kommunikation
- Übersetzung von Urteilen in Ich-Botschaften
- Ausdruck von „Nein“
- Selbsteinführung

## Basiskurs Tag 4

- Umgang mit Fehlern
- Feedback geben, wenn das Verhalten in Harmonie mit den eigenen Werten ist und wenn nicht
- Nächste Schritte

## Aufbaukurs Tag 1 (Abend)

- Einstimmung: Highlights und Herausforderungen bei der Anwendung der GFK
- Sammeln der Themen für den nächsten Tag

## Aufbaukurs Tag 2

- Entschuldigen in GFK
- Unterschiede zwischen Erziehungsstilen
- Mediation
- Übung zur Präsentation des Modells der GFK im Arbeitsfeld und Feedback
- Fragen, Kommentare, Bitten, Zweifel zum Programm „Worte sind Fenster oder sie sind Mauern“

## Aufbaukurs Tag 3 (Vormittag)

- Fortsetzung der Übung zur Präsentation des Modells der GFK im Arbeitsfeld und Feedback
- Ausdruck von Wertschätzung in der GFK

## Literaturempfehlung:

- Nada Ignjatovic Savic et.al.: **Worte sind Fenster oder sie sind Mauern**. Ein Programm in Gewaltfreier Kommunikation. Handbücher jeweils für unterschiedliche Altersstufen: 1: 5-10 Jahre, 2: 11-14 Jahre, 3: 15-18 Jahre. Zu beziehen bei Conex ([www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de))

## Kurs: Gewaltfreie Kommunikation lernen und in der Schule verbreiten

Seite 4 / 4

### Tagesablauf

**Basiskurs: Beginn am ersten Tag (Montag):** 10 Uhr Ankommen und Einchecken im Bühnenraum des Lebensgarten Steyerberg /Beginn im Seminarraum: 11 Uhr

**Aufbaukurs: Beginn am ersten Tag (Freitag):** 17 Uhr Ankommen und Einchecken / Beginn im Seminarraum: 19:30 Uhr

**Seminarbeginn an allen anderen Tagen: 9.30 Uhr**

Mittagessen: 13 Uhr

Mittagspause bis 15:00 Uhr

Abendessen: 18:30 Uhr

Abendveranstaltung: 20:00 - 21.30 Uhr

20 min Pausen nach 1,5 Stunden Seminararbeit

Alle Seminarzeiten können an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.

### Morgendliche Veranstaltungen im Lebensgarten, die für Gäste offen sind:

**Stille Meditation in der "Zendo"** (japanischer Zen - Meditations-Raum)  
täglich von 6:30 bis 7:00 Uhr, danach Teezeremonie

**Singen in der Kapelle** (Meditative Gesänge aus aller Welt) täglich 7:30 bis 8:30 Uhr

**Kreistänze** (sacred dances) aus verschiedenen Kulturen auf dem Dorfplatz  
Freitag 8:30 bis 9:00 / Samstag, Sonntag und an Feiertagen 9:30 bis 10:00 Uhr



**Zentrum GfK Steyerberg e.V.**

Ginsterweg 3  
31595 Steyerberg

T: +49(0)5764 941432

E: [info@gewaltfrei-steyerberg.de](mailto:info@gewaltfrei-steyerberg.de)

**The Center for Nonviolent  
Communication CNVC**

