



Berufliche Fortbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach M.Rosenberg

Was bedeutet Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine Kommunikationslehre die zeigt, wie Gespräche zwischen Menschen fruchtbar gestaltet werden können. Darüber hinaus hilft sie, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu verbessern und die Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Sie wird in allen Kulturen und Bereichen des menschlichen Lebens mit großem Nutzen für einen friedlichen Austausch angewendet. Die Lehre ist einfach und hat eine weitreichende Wirkung. Sie ist im therapeutischen Bereich genauso hilfreich, wie in der Familie und bei geschäftlichen Verhandlungen; sie hilft auch Lehrerinnen und Lehrern gute Beziehungen zu den Schülerinnen und Schülern aufzubauen, und wird in der Vermittlung von Konflikten (Mediation) angewendet.

Dr. Marshall Rosenberg studierte bei Carl Rogers, dem Begründer der Klientenzentrierten Gesprächsführung. Er entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation um Menschen zu unterstützen, sich so wohl friedvoll als auch kraftvoll für ihre Interessen einzusetzen. Sie entspricht dem menschlichen Bedürfnis in Beziehung zu leben und bietet praktische Anleitung zu aufrichtiger Verständigung und zur Prävention von Gewalt.

**Zum Gelingen
von Beziehungen
beitragen**

Ziel der Ausbildung

Das Ziel der Ausbildung ist es, das Denken und Fühlen mit den darunter liegenden Bedürfnissen und Werten zu verbinden und Wege zur Erfüllung der Bedürfnisse im Gespräch zu finden. Das bedeutet eine Ausdrucksweise zu erlernen, die sowohl selbstbehauptend als auch einfühlsam ist. Die Teilnehmenden werden darin bestärkt, ihre Selbstwahrnehmung zu stärken, Ihre Bedürfnisse zu erfüllen und zur Lösung von Konflikten beizutragen.

Lehrkonzept

Das Lehrkonzept basiert auf der Erfahrung, dass experimentelles Lernen anhand von Beispielen aus dem Leben der Teilnehmenden ein wirksamer Weg ist, um die persönliche Entwicklung und die kommunikative Kompetenz zu erweitern. Die Aufteilung in 5 Abschnitte unterstützt die Integration in das familiäre und berufliche Umfeld und bietet die Möglichkeit, die Erfahrungen des Kurses einzubringen.

**Persönliche
Entwicklung und
kommunikative
Kompetenz**

In allen Abschnitten werden wir entsprechend der Bedürfnisse der Teilnehmenden vorgehen, und einen Ausgleich zwischen den Bedürfnissen nach Struktur und Eingee-

Berufliche Fortbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg

Seite 2 / 5

hen auf den Prozess anstreben. Kurze Vorträge und Anleitungen zu Gesprächsübungen und deren Auswertung unterstützen das Lernen. Bewegungs- und Entspannungsübungen werden den Kurs abrunden und zu einem Erlebnis machen, das Körper, Psyche, Geist und Seele mit einbezieht. Kursbegleitend finden Coachinggespräche statt und Arbeiten in Regionalgruppen.

Abschluss der Ausbildung

Am Ende der Ausbildung vergeben wir ein qualifiziertes Zertifikat. Dieses bestätigt gleichzeitig, die Handbücher „Worte sind Fenster oder sie sind Mauern“ von Nada Ignjatovic Savic u.a. für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen einzusetzen.

Die Ausbildung wurde von der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen als Fortbildung anerkannt und als Bildungsurlaub (BU) in Niedersachsen bewilligt.

Sie ist ein Baustein für die Anerkennung als Trainer, Trainerin beim Center for Nonviolent Communication (CNVC).

Inhalte der fünf Abschnitte

1: Worte sind Fenster oder sie sind Mauern

Im ersten Abschnitt lernen Sie das Modell der Gewaltfreien Kommunikation mit seinen Differenzierungen zu verstehen und auf verschiedene Gesprächssituationen anzuwenden. Wir werden uns üben, unsere Gefühle und Bedürfnisse in Worten auszudrücken, um sie in die verbale Kommunikation einbeziehen zu können. Sie werden lernen, Gefühle und Bedürfnisse anzusprechen und Bitten so zu formulieren, dass sie eine große Chance haben, erfüllt zu werden.

2: Vom Leiden zum Handeln

Gefühle und Gedanken sind Hinweise auf unsere Bedürfnisse. In diesem Abschnitt werden sie daher ihr Know-how im Umgang mit Gefühlen ausdehnen und klar und präzise die Bedürfnisse erforschen, die hinter den Gefühlen liegen. Sie werden lernen sich mit den belastenden Gefühlen zu verbinden, die durch Beurteilungen verursacht werden. In Gesprächsübungen werden sie selbstbehauptend für die Erfüllung sowohl ihrer eigenen Bedürfnisse als auch die der Gesprächspartner oder -partnerinnen einstehen.

3: Umgang mit starken Gefühlen

Gewaltfrei mit sich selbst zu sprechen ist eine wesentliche Hilfe beim Umgang mit starken Gefühlen. Sie werden die inneren und äußeren Dialoge mit denen sie auf Beurteilungen, wie Kritik und Lob und auf Meinungsverschiedenheiten reagieren, erforschen und mit den Mitteln der GfK gestalten. Der Umgang mit starken Gefühlen wie Hass, Rache, Eifersucht, Panik, Depression und Verzweiflung wird bearbeitet. Sie lernen einen heilsamen Umgang mit Ärger, der weder zur Unterdrückung dieser starken Gefühle noch zu verletzenden Handlungen führt. Potenzielle Konflikte werden sie in friedvolle Dialoge umwandeln. Die Differenzierungen und Paradigmen, die der gewaltfreien Kommunikation zugrunde liegen, werden bewusst gemacht.

Berufliche Fortbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg

Seite 3 / 5

4: Heilung, Versöhnung und Mediation

Die Heilung alter Wunden steht in diesem Abschnitt im Mittelpunkt. Versöhnung entsteht ganz natürlich, wenn wir tiefes Mitgefühl erleben. Mediation kann Versöhnung zum Ziel haben, oder das Erarbeiten von tragfähigen, nachhaltigen Vereinbarungen. In beiden Fällen ist das Erkennen der Bedürfnisse der Schlüssel zum Erfolg. Die Abschlussarbeit unterstützt die persönliche Vision der Umsetzung des Gelernten. Ein Entwurf wird erarbeitet und Unterstützung eingeholt.

5: Vertiefung und Abschluss

Im letzten Abschnitt wird das Gelernte vertieft. Das Vorstellen und Feedback der Abschlussarbeiten runden die Ausbildung ab und geben Ermutigung für die weitere Arbeit.

Die Ausbilderin, der Ausbilder

Katharina Sander setzt sich seit Jahren für Gewaltfreiheit ein. Sie ist Mitbegründerin der Schule für Verständigung und Mediation im Lebensgarten Steyerberg e.V. . Sie unterrichtet seit 1990 Mediation und ist Gründungsmitglied des Bundesverband Mediation (BM), seit 2003 anerkannte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation (CNVC). Sie ist Gründungsmitglied des Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V. und Programm-Mentorin für das Studium „Konflikt- und Friedensmanagement KFM“ an der GALA Akademie für Nachhaltigkeit. Sie bietet auch Training in „GfK mit Pferden“ als Kooperationspartnerinnen und ist Trainerin für die Supervisionsmethode "Videoselbstbeobachtung" (Interpersonal Process Recall IPR) nach N. Kagan. Zusammen mit Christa Morf und Nada Ignjatovic Savic entwickelte sie das Curriculum dieser Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation.



Christoph Hatlapa hat nach 16 jähriger Tätigkeit als Rechtsanwalt seine Energie in die Ausübung und Verbreitung von Mediation gegeben. Er ist Mitbegründer der Schule für Verständigung und Mediation im Lebensgarten Steyerberg e.V. . Er unterrichtet seit 1990 Mediation, ist Gründungsmitglied des Bundesverband Mediation (BM) und anerkannter Mediator und Ausbilder in Mediation (BM) sowie Trainer in Gewaltfreier Kommunikation (CNVC) und Ausbilder im Aufbaustudium „Konflikt- und Friedensmanagement KFM“. Sein Engagement für die Gewaltfreie Kommunikation gründet sich auch in seiner Zen-Praxis und Lehre.

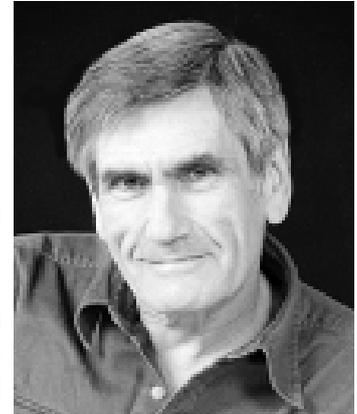
Berufliche Fortbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg

Seite 4 / 5

Unser Lehrer und unsere Lehrerin: beiden haben wir unendlich viel zu verdanken.

Marshall Rosenberg

Dr. Marshall Rosenberg (1934 - 2015) entwickelte das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation und gründete 1984 das gleichnamige Zentrum „Center for Nonviolent Communication“ (www.cnvc.org). Das CNVC ist eine gemeinnützige Organisation, deren Vision eine Welt ist, in der die Bedürfnisse aller Menschen auf friedliche Weise erfüllt werden. Dazu tragen er und das Zentrum mit über 100 zertifizierten Traineerinnen und Trainern durch Vorträge und Veröffentlichungen, durch Ausbildungen, Trainings, Mediationen (Vermittlung im Konflikt) in vielen Ländern und Sprachen weltweit bei. 10 Jahre lang hat er regelmäßig Einführungen in die GFK und den Abschlussbaustein unserer Ausbildung geleitet.



Nada Ignjatovic Savic

Nada Ignjatovic Savic (1947 - 2011) hatte die Fähigkeit jedem im Innersten zu begegnen und ganz persönlich zu bestärken, das machte sie zu einer bezaubernden Lehrerin. Sie verkörperte das Wesen der gewaltfreien Kommunikation. Nada war Psychologin und international bekannte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation. Sie war Beraterin für UNICEF in Belgrad und leitete Fortbildungen auch für Lehrerinnen und Lehrer in verschiedenen Ländern. In Deutschland sind ihre Bücher „Worte sind Fenster oder Mauern“ verbreitet.



Voraussetzungen für die Teilnahme

Der Kurs ist offen für Interessierte mit Kenntnis der Gewaltfreien Kommunikation, die einem Einführungskurs von 16 Stunden entspricht.

Häufig werden Teilnehmende von ihren Arbeitgebern unterstützt. Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub (BU) in Niedersachsen anerkannt.

Tagesablauf

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

Ende am (Freitag): 14 Uhr nach dem Mittagessen

Seminarbeginn an allen anderen Tagen: 9.30 Uhr

Mittagessen: 13 Uhr

Mittagspause bis 14:30 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.

Berufliche Fortbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg

Seite 5 / 5

Morgendliche Veranstaltungen im Lebensgarten, die für Gäste offen sind

Singen in der Kapelle (Meditative Gesänge aus aller Welt) nach Verabredung

Stille Meditation in der "Zendo" (japanischer Zen - Meditations-Raum)

täglich von 6:30 bis 7:00 Uhr, danach Teezeremonie

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

www.gewaltfrei-steyerberg.de

The Center for Nonviolent Communication CNVC



© www.cnvc.org