

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für das HAG-Supervisionsseminar „Wolfssprache – Gewaltfreie Kommunikation® nach Marshall Rosenberg (GFK)“ (Nr. 18852) verbindlich an und erkenne die Anmelde- und Teilnahmebedingungen der HAG an.

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Beruf/Arbeitsfeld _____

Ort, Datum

Unterschrift

Seminarzeiten

Freitag 18:00 – 21:30 Uhr
Samstag 10:00 – 17:30 Uhr
Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr

Seminartermin

Freitag, 12. – Sonntag, 14. Mai 2023

Seminarort

vhs-Gebäude
Bergheimer Straße 76
69115 Heidelberg

Seminargebühren

 (inkl. Kursunterlagen, Pausengetränke und Snacks)

- 360,00 €

Teilnehmer*innenzahl

Maximal 10 Teilnehmer*innen damit ein intensives Arbeiten in der Gruppe möglich ist.

Weitere Informationen und Anmeldung

Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung
Bergheimer Straße 76 · 69115 Heidelberg
Tel. 06221.91 19 31 · Fax 06221.91 19 55
hag@hag-hd.de · www.hag-hd.de



Heidelberger Akademie
für Gesundheitsbildung

Wie geht die Giraffe mit Wolfssprache in alltäglichen Situationen um?

Supervisionsseminar auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation® nach Marshall Rosenberg

Ein intensives Fortbildungsseminar für alle, die sich vertieft mit der GFK beschäftigen möchten
Freitag, 12. – Sonntag, 14. Mai 2023



Was erwartet Sie in diesen drei Tagen?

Wir möchten die Umgangsformen mit sogenannten Wölfen „entgiften“ und die GFK als einen Hort ursprünglicher und zukünftiger Werte gestalten. Wir möchten dazu ermutigen, dass man sich zeigt, gleichzeitig bereit ist, sich freiwillig zu engagieren in diesem Prozess, um zum Gemeinwohl beizutragen. Wir möchten Eckpfeiler von Erfahrungen schaffen für Freiheit und Selbstbestimmung im Alltag und hier insbesondere in beruflichen Situationen, wo ich vielleicht manchmal nur von Wölfen umgeben bin.

Marshall Rosenberg hat öfters davon gesprochen, wenn ich unter Wölfen bin, sollte ich sehr gut die Wolfssprache verstehen und beherrschen – denn wenn ich dann wie ein Lamm spreche, kann es schnell passieren, dass ich gefressen werde.

Also wie schaffe ich es, nicht wie ein Wolf zu sprechen, aber auch nicht wie ein Lamm, sondern eine ganz andere Qualität in die Gespräche einzubringen, damit wir in Verbindung kommen? Hier hilft uns die innere Haltung der Giraffe. Wie geht das? Unsere Erfahrung ist: üben, üben, üben ... und diesen Übungsraum wollen wir im Seminar anbieten.

Zielgruppe und Teilnahmevoraussetzungen

Besuch einer GFK-Einführungsveranstaltung, z. B. bei der Volkshochschule Heidelberg (www.vhs-hd.de) oder bei einem/r nach CNVC zertifizierten Trainer*in. Der Seminarleiter wünscht sich Teilnehmende, die Freude und Mut mitbringen, die Gewaltfreie Kommunikation in der Fortbildungsgruppe im lebendigen Miteinander zu lernen und zu leben. Zudem ist es ihm wichtig, in der Gruppe den sozialen Wandel zu leben, den die GFK anstrebt.

An einigen Aussagen in typischer Wolfssprache wollen wir deutlich machen, woran wir in diesem Seminar arbeiten wollen:

- „Das müssen Sie so machen!“
- „Wir haben da unsere Vorschriften!“
- „Sie haben schon wieder den Bericht nicht abgegeben!“
- „Du hast schon wieder den Müll nicht runtergebracht!“
- „Du hörst mir nie zu!“
- „Nie rufst du mich an!“
- „Räum jetzt endlich dein Zimmer auf, sonst knallt's!“

Aus der eigenen Betroffenheit heraus neigen wir oft dazu, spontan ebenfalls in Wolfssprache zu reagieren und kommen dabei zu Entweder-Oder-Konflikten. Ziel des Seminares ist es, stattdessen in „Giraffensprache“ zu antworten und Sowohl-als-Auch-Ansätze zu finden.

Mit welchen methodischen Werkzeugen wird in diesem Seminar gearbeitet?

Wir werden mit verschiedenen „GFK-Werkzeugen“ arbeiten wie zum Beispiel Dancefloor, verschiedene Empathieprozesse, dialogisches Arbeiten, evtl. Dyaden-Übung, „In den Schuhen des anderen laufen“, Probehandeln, Fallbeispiele ...

Damit werden wir uns alternative Strategien für unser Kommunikationsrepertoire erarbeiten. Dies ermöglicht uns, das Täter-Opfer-Schema zu verlassen und mit unseren Gesprächspartnern auf Augen- und Herzhöhe in Verbindung zu kommen.

Die Seminarbegleitung

Eberhard Schererz, Kommunikationsberater, Coach, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), arbeitet in eigener Praxis in Mörlenbach (www.dialog-forum.com).

Sein Anliegen ist es, dazu beizutragen, dass in möglichst vielen gesellschaftlichen Beziehungen eine konstruktive und wertschätzende Gesprächs- und Begegnungskultur entsteht. Durch seine Seminare möchte er den sozialen Wandel unterstützen und für mehr Menschenwürde und tiefe Menschlichkeit eintreten – gerade in diesen herausfordernden Zeiten.

