

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die HAG-Reihe Gewaltfreie Kommunikation® nach Marshall Rosenberg (GFK) (Nr. 18850) verbindlich an und erkenne die Anmelde- und Teilnahmebedingungen der HAG an.

Mein Zahlungswunsch:

Ich möchte den Frühbucherrabatt nutzen (nur möglich bis 30.08.2024) und zahle den reduzierten Gesamtbetrag in Höhe von 1 395,00 € sofort.

Ich zahle in fünf Raten à 287,00 € (= Gesamtbetrag 1 435,00 €).

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Beruf/Arbeitsfeld \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte fügen Sie Ihrer Anmeldung ein Foto bei und beschreiben Sie in einigen Sätzen, was Sie dazu bewegt sich mit der Gewaltfreien Kommunikation auseinanderzusetzen und sich für diese Fortbildungsreihe anzumelden.



## Seminarzeiten

Freitag 18:15 – 21:30 Uhr  
Samstag 09:30 – 17:30 Uhr  
Sonntag 10:00 – 13:30 Uhr

## Fortbildungstermine

11. – 13.10.2024  
15. – 17.11.2024  
13. – 15.12.2024  
17. – 19.01.2025  
14. – 16.02.2025

## Infoabend

Mittwoch, 10.07.2024, 19:00 Uhr  
vhs Heidelberg, Raum lt. Aushang

## Seminarort

vhs-Gebäude  
Bergheimer Straße 76  
69115 Heidelberg

## Seminargebühren

• 1 435, 00 € (Frühbucher: 1 395,00 € nur bei Anmeldung bis 30.08.2024)  
(Gebühren inkl. Kursunterlagen, Pausengetränke und Snacks)

## Fortbildungsumfang

Fünf Wochenendseminare mit 80 Unterrichtseinheiten (UE\*).  
Zusätzlich Peergruppentermine  
(\* eine UE = 45 Minuten)

## Teilnehmer\*innenzahl

Die Teilnehmer\*innenzahl beträgt maximal 12 Personen

## Weitere Informationen und Anmeldung

Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung  
Bergheimer Straße 76 · 69115 Heidelberg  
Tel. 06221 9119-31 · Fax 06221 911955  
hag@hag-hd.de · www.hag-hd.de

# Gewaltfreie Kommunikation® nach Marshall Rosenberg

Eine Fortbildungsreihe über fünf Wochen-  
enden ab Oktober 2024

## Gewaltfreie Kommunikation® nach Marshall Rosenberg (GFK)

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt einen Weg, wie Sie die Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen lebendig halten oder wiederbeleben können. Sie ist eine Gesprächsform und eine Lebenshaltung, mit der Menschen lernen, ihren sprachlichen Ausdruck und die Art ihres Zuhörens zu verändern. Sie erweitert die Möglichkeiten, selbst unter herausfordernden Umständen wertschätzend im Kontakt zu bleiben. Sie regt an, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ehrlich auszudrücken und gleichzeitig den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen respektvoll zu begegnen.

Marshall Rosenberg, Psychologe und international anerkannter Konfliktmediator (\* 6. Oktober 1934 – † 7. Februar 2015), hat das Modell der Gewaltfreien Kommunikation vor fast 40 Jahren entwickelt, um in Konfliktsituationen das Gewaltpotenzial zu verringern und die Bereitschaft zur Kooperation zu fördern. Seitdem reiste er um die Welt, um in Krisengebieten zu vermitteln und sein Modell einer friedfertigen Sprache in Seminaren an Menschen weiterzugeben. Er war Gründer des internationalen Netzwerks „Center for Nonviolent Communication“ (CNVC) [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org).

### Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation bereits in einer Einführung kennen gelernt haben und sich nun vertieft mit ihr beschäftigen möchten.

Lehrer\*innen, Erzieher\*innen, Mediator\*innen, Berater\*innen und andere Personen, die in pädagogischen, sozialen, beratenden und therapeutischen Berufsfeldern tätig sind. Darüber hinaus ist die Fortbildung offen für alle Menschen, die im beruflichen oder privaten Umfeld ihre Kommunikation verbessern und bereichern möchten. Die Fortbildung kann als Teil der Ausbildung zum/r Trainer\*in für Gewaltfreie Kommunikation (nach CNVC, [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)) angerechnet werden.

Hinweis: Trotz hohem Selbsterfahrungsanteil kann und soll die Fortbildung keinesfalls als Therapieersatz gelten!

Die Gruppengröße ist in dieser Fortbildung auf 12 Personen beschränkt, damit ein intensives Arbeiten für alle Beteiligten möglich ist.

### Teilnahmevoraussetzung

Besuch einer GFK-Einführungsveranstaltung, z. B. bei der Volkshochschule Heidelberg ([www.vhs-hd.de](http://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.

### Ziele der Fortbildung

- Vertiefung des Verständnisses der GFK
- im Sprechen natürlicher und flüssiger werden
- Sicherheit gewinnen, um die GFK im beruflichen Alltag und täglichen Leben anzuwenden
- Erste Schritte wagen als Multiplikator für GFK

### Inhalte

#### Grundlagen – das Modell der Gewaltfreien Kommunikation

- Beobachtungen ohne Bewertung ausdrücken
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
- Klare Bitten und Strategien entwickeln
- Grundannahmen und Menschenbild der GFK
- Integration der gewaltfreien Haltung
- Vertiefende Schlüsselunterscheidungen

#### Mich selbst offen und ehrlich ausdrücken

- Selbsteinfühlung
- Umgang mit Wut und Ärger
- Freundschaft schließen mit dem inneren Wolf
- Transformation von Verhaltensmustern: Glaubenssatsarbeit

#### Auf den anderen empathisch eingehen

- Die Kraft empathischen Zuhörens
- Das „4-Ohren-Modell“

- „Giraffentanz“
- Umgang mit einem „Nein“
- Umgang mit Kritik und Angriffen

#### GFK und sozialer Wandel

- Gewaltfreie Kommunikation in Schulen, Kindergärten, Organisationen und Unternehmen
- Gewaltfreie Kommunikation im Gruppenprozess leben

### Methoden

- Teilnehmerzentrierte Seminarleitung
- Dialogische Gespräche
- Rollenspiele zu Anliegen der Teilnehmer\*innen aus dem beruflichen und persönlichen Bereich
- Prozessorientierte Plenumsarbeit
- Achtsamkeitsübungen und Körperarbeit zur Förderung der empathischen Haltung
- Unterstützungspartnerschaften unter den Teilnehmer\*innen zwischen den Blöcken

### Aktivitäten von Seiten der Teilnehmer\*innen

Zwischen den einzelnen Ausbildungsabschnitten treffen sich die Teilnehmer\*innen in Kleingruppen. Diese „peer-groups“ dienen dem Erfahrungsaustausch und bieten die Möglichkeit, miteinander die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation zu üben. Die Fortbildung schließt mit einer intensiven Abschlussrunde ab.

### Die Seminarbegleitung

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