
Ulrike Sigel

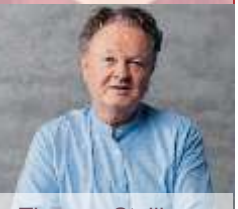

Nadia el Hadrami


Eveline&Remo Degani


Heidi Hinrichsen


Ingrid Leuck


Edith Albertz


Thomas Stelling


Geraldine Aubry


Christian Hinrichsen



Klar und stark in Verbindung
GFK in herausfordernden Zeiten

3. GFK-Workshop-Tag in Friedrichshafen/Bodensee **Samstag, 13. März 2027**

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Die Antwort auf die Frage nach der Ursache von Gewalt liegt in der Art und Weise, wie wir gelernt haben zu denken, zu kommunizieren und mit Macht umzugehen.
(Marshall B. Rosenberg)

Die Intention der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg besteht darin, uns an die menschliche Verbundenheit zu erinnern, an das, was uns als Menschen gemeinsam ist. Grundlegend in der GFK ist die Annahme, dass wir als Menschen alle dieselben Gefühle und Grundbedürfnisse haben. Das verbindet uns miteinander, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Bildung oder Nationalität - doch oft verlieren wir diese Verbundenheit aus dem Blick. Wenn wir in der Haltung der GFK leben, richten wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf das, was uns verbindet, was wir brauchen und uns wünschen. So können wir das zu überwinden suchen, was gerade zwischen uns steht. Dies ermöglicht in allen Lebenslagen Lösungen, bei denen es keine Verlierer mehr gibt, und bringt uns mehr zu innerem und äußerem Frieden.

Das Reflexionsmodell der Gewaltfreien Kommunikation unterstützt uns, die Ursache für unser Handeln und Denken sowie hinderliche Verhaltens- und Denkmuster zu erkennen, und selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen. Dadurch erweitert sich unsere Selbstwahrnehmung und unsere Beziehungs- und Konfliktkompetenz. Wir eröffnen uns und anderen mehr Offenheit und einen größeren Handlungsspielraum.

9 Trainer:innen - 9 Workshops

Der GFK Tag am 13. März 2027 bietet einen Einblick in die GFK und ihre Anwendung in verschiedenen Lebensbereichen. In den Workshops wird durch einfache praktische Übungen die Wirkung der GFK erfahrbar gemacht. Der Tag bietet die Möglichkeit verschiedene TrainerInnen kennenzulernen und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen.

Kosten: 86 €
3 Workshops, Auftakt- und Abschlussveranstaltung, Kaffee/Tee und Snacks (Brezel, selbstgebackene Kekse), **veganes Mittagsbuffet inklusive** – Kokos-Möhren-Suppe/ Rotkohlpickels/ geröstete Kichererbsen + winterliche Buddha Bowl + frischer Wintersalat + Mousse au chocolate
Anmeldung:
Die Anmeldung ist nur für den ganzen Tag möglich. Die Workshop-Auswahl triffst Du vor Ort.

Anmeldung hier direkt verlinkt zur VHS Friedrichshafen

9-9:45 Uhr: Begrüßung / Vorstellung / Kennenlernen

Pause und Vernetzung mit Brezeln (inkl.) 9:45-10:00 Uhr

⇩⇩⇩ Workshops: 10:00-12:00 Uhr ⇩⇩⇩

Willkommen Ärger – Wut als chancenreiche Energie erleben

In Situationen zu verharren, die regelmäßig Ärger auslösen, bremst Entwicklung im Miteinander. Was will dir der Ärger sagen und wie kannst du hilfreich mit ihm umgehen? Wir klären das. Für Anfänger:innen geeignet

Ulrike Sigel

Wenn Stille spricht – Zuhören als unterschätzte Kompetenz

Wirklich zuhören heißt mehr als still sein. Im GFK-Workshop **erforschst** Du, wie präsentes Zuhören Verbindung schafft, Klarheit ermöglicht und Menschen spüren lässt: Ich werde gehört. Für Anfänger:innen geeignet

Nadia el Hadrami

Streit schlichten – einfach und effizient

Im Schlichtkreis **erforschst** Du, was hinter Konflikten steckt, hörst unterschiedliche Sichtweisen und Bedürfnisse und entwickelst Lösungen, die Verständnis, Verbindung und Miteinander stärken. Für Anfänger:innen geeignet

Eveline und Remo Degani

Mittagsbuffet (inklusive) und Vernetzung 12:00-13:30 Uhr

⇩⇩⇩ Workshops: 13:30-15:30 Uhr ⇩⇩⇩

Mutig Veränderung wagen – Beziehung neu gestalten mit achtsamer Kommunikation

Mehr Verbindung, weniger Drama für 2er Beziehungen aller Art. In lebendigen Übungen erlebt und erprobt ihr, eure Beziehung zu stärken und sie in herausfordernden Zeiten zu einem sicheren Hafen zu machen. Für Alle geeignet

Heidi Hinrichsen

GFK und Spiral Dynamics – Menschen dort erreichen, wo sie in ihrer Werte- und Denkwelt stehen

Wenn wir aneinander vorbeireden, liegt es nicht immer an unseren Worten. Unterschiedliche Werte- und Denkwelten zu verstehen, eröffnet neue Perspektiven für Verbindung und Dialog. Für Anfänger:innen geeignet

Ingrid Leuck

GFK im Berufsalltag – eine Illusion?

Wie passt GFK zur Arbeitswelt, in der es schnell und sachlich sein soll? Du erforschst, wie zentrale Elemente der GFK Kommunikation Konfliktverhalten und Zusammenarbeit stärken können. Für Anfänger:innen geeignet

Edith Albertz

Pause und Vernetzung mit Kuchen (inklusive): 15:30-16:00 Uhr

⇩⇩⇩ Workshops: 16:00-18:00 Uhr ⇩⇩⇩

GFK als Lebenskunst

Die GFK kann zu einer Lebenskunst werden. Was für eine Spiritualität brauchen wir dafür? Wie wird GFK zu einem „Tanz" und was meint eigentlich „Mach' nichts, was nicht Spiel ist"? Für Anfänger:innen geeignet

Thomas Stelling

Selbstverbindung / Selbstempathie

Die Verbindung mit uns selbst ist Voraussetzung für Verbindung und Frieden mit anderen. In praktischen Übungen vertiefen wir diesen so wichtigen Kontakt zu uns selbst. Für Anfänger:innen geeignet

Geraldine Aubry

Mit Körperweisheit zu mehr Verbindung – GFK und somatic experience

Du erforschst, warum Stress Gespräche prägt und wie GFK und Somatic Experiencing® neue Wege eröffnen. Mit SIBAM-Modell, Selbsterfahrung, Live-Demo und Rollenspiel. Eher für Fortgeschrittene

Christian Hinrichsen

18:15-19:00 Uhr: Abschluss / Austausch / Fragen

Veranstaltungsort

Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

Anmeldung

Direkt bei der VHS Friedrichshafen
hier direkt verlinkt