

# Leben – voll und ganz

Wege zu einem friedlichen Miteinander

## 5. Tag zur Gewaltfreien Kommunikation in der Region Koblenz / Taunus / Westerwald



Samstag, 15. Juni 2019  
10:00 bis 18:30 Uhr

im KREML-Kulturhaus  
(Zollhaus bei Hahnstätten)



### Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Demokratien sind u.a. gekennzeichnet durch friedliche Konfliktregelung, Toleranz, Solidarität, Fairness und Chancengerechtigkeit. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Baustein, wie ein friedliches Miteinander gelingen kann. Sie ist ein Konzept, das von dem amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg entwickelt wurde. Sie kann bei jeglicher zwischenmenschlicher Kommunikation und zur Bearbeitung von Konflikten eingesetzt werden.

Eine ihrer Grundannahmen besteht darin, dass sich Probleme und Konflikte deutlich leichter lösen lassen und einem friedlichen Miteinander dienlich sind, sobald die zwischenmenschliche Verbindung zwischen den Beteiligten eine bestimmte Qualität erreicht hat. Mittels vier konkreter Schritte liefert sie eine Menge an Handwerkszeug, um positiv zur Verbindung zwischen Menschen beitragen zu können. So können Anwendende unter anderem lernen

- ihren Ärger anderen gegenüber aufrichtig mitzuteilen (ohne diese verantwortlich zu machen),
- Kritik und Vorwürfe anderer zu hören (ohne sie als Angriff aufzufassen),
- sich für eigene Anliegen kraftvoll einzusetzen (ohne auf unterdrückende Formen der Manipulation zurückzugreifen),
- die Chancen zu erhöhen, dass andere bereit sind, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen,
- in Konflikten und auch sonst, wenn starker Stress auf sie einwirkt, den eigenen Werten treu zu bleiben, in der Art und Weise, wie sie mit anderen umgehen.

### Ein Hinweis für absolute Neulinge hinsichtlich GFK:

Für die Teilnahme an den Workshops sind keine Vorkenntnisse in GFK erforderlich. Wir empfehlen, GFK-Neulingen den Workshop „Einführung in die GFK“ in der ersten Workshop-Einheit zu belegen.

### Programm

**10:00 - 10:30 Uhr Begrüßung und Info-Plenum**

**10:45 - 12:15 Uhr 1. Workshop-Einheit**

12:15 - 12:45 Uhr Angebot für Interessierte an Vernetzung

12:15 - 14:15 Uhr Mittagspause

**14:15 - 15:45 Uhr 2. Workshop-Einheit**

**16:15 - 17:45 Uhr 3. Workshop-Einheit**

**18:00 - 18:30 Uhr Abschluss-Plenum**

Und am Abend als öffentliche Veranstaltung:

**19:30 - 21:30 Uhr Konzert von Soluna**

### Workshops von 10:45 - 12:15 Uhr

#### Einführung in die GFK

(ab 12 Jahren)

In dieser Einführung will ich einen ersten Einblick in die GFK geben. An Beispielen aus dem alltäglichen Leben in Familie und Beruf verdeutliche ich, wie anders wir sprechen können, wenn wir wissen,

was wir brauchen. Und wie wir zuhören können, wenn wir bereit sind zu sehen, dass andere sich auch für etwas einsetzen, was sie brauchen. Neben einigen Aha-Effekten, die die Teilnehmenden erleben, werden sicher auch die Lachmuskeln was zu tun haben.

Jochen Hiester

#### Lässt sich Empathie erlernen?

(ab 12 Jahren)

Die Grundlagen für die GFK und eine wertschätzende Sprache sind u.a. „authentische Bedürfnisse“, „hilfreiche Strategien“, „Worte für echte Gefühle“, „aktives Zuhören“, die „eigene Klarheit“ und „innere Gelassenheit“. Wir bieten eine einfache Methode an, um das Vokabular der GFK mühelos, mit viel Spaß und Verbindung zu anderen Menschen in einem nähernden Gesprächskreis zu erlernen. Das regelmäßige Teilen rund um die MA-GIE-sche Platte aus neun authentischen Grundbedürfnissen unterstützt uns, neue Wege einzuschlagen und das eigene Leben radikal zum Positiven zu verändern. Für Anfänger\*innen, Fortgeschrittene und GFK-Trainer\*innen geeignet.

Marion Zacherl und Li Shalima

#### Net g'schimpft isch g'nug g'lobt

(ab 14 Jahren)

Einer der wichtigsten Aspekte in der GFK ist für mich das bewusste Feiern und bewusste Bedauern. Durch Schimpfen verlieren wir Energie. Es wirkt sich negativ auf uns und unser Umfeld aus. Bewusstes Bedauern ist eine Möglichkeit, wie es anders gehen kann. Und wir können Energie gewinnen, wenn wir statt über etwas zu schimpfen etwas bewusst bedauern. Und noch mehr Energie verleiht uns das bewusste Feiern von Momenten, in denen etwas gelungen ist.

Gabriele Hiester

### Angebot für Interessierte an Vernetzung von 12:15 - 12:45 Uhr

Für alle Teilnehmenden, die

- Anschluss an eine bestehende GFK-Übungsgruppe wünschen,
- Menschen zur Gründung einer neuen Übungsgruppe suchen,
- Austausch zu einem bestimmten GFK-Schwerpunkt (z.B. GFK und Schule) haben wollen,

gibt es ein moderiertes Angebot.

### Workshops von 14:15 - 15:45 Uhr

#### Das mitfühlende Selbst

(ab 16 Jahren)

Wenn wir in aufwühlenden Momenten auf alte Verhaltensmuster zurückgreifen (z.B. Flucht, Angriff, Erstarrung), ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass wir gerade nicht im Kontakt mit unseren gerade antreibenden Gefühlen und Bedürfnissen sind. Wenn wir uns im Nachhinein für den Rückgriff auf solche Verhaltensmuster selbst innerlich fertig machen, macht es das nicht besser – im Gegenteil. Hilfreich ist dagegen tiefes Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln. Wir demonstrieren den von Bärbel Klein und Stephan Seibert entwickelten Prozess des mitfühlenden Selbst. Anschließend werden die Teilnehmenden diesen Prozess in Kleingruppen üben. Dies kann eine beachtliche Steigerung des Mitgefühls für sich selbst bewirken.

Gabriele und Jochen Hiester

**Von „Entweder oder“ zu „Sowohl als auch“** (ab 18 Jahren)  
Positionen, in denen wir keinen Spielraum mehr fühlen, können dazu beitragen, dass Konflikte sich verhärten. Die GFK lädt dazu ein, aus einer starren Position wieder mehr in den Fluss zu kommen. Die Unterscheidung zwischen Bedürfnis und Strategie oder Handlungsweg ist dabei entscheidend. In diesem Angebot geht es darum, diese Unterscheidung kennen zu lernen und an Beispielen anzuwenden. Ziel ist dabei, aus einer Haltung des Entweder oder in eine Sichtweise des Sowohl als auch zu gelangen, die das Ganze mehr im Blick behält.  
Edith Sauerbier

**Schlüsselunterscheidungen in der GFK** (ab 16 Jahren)  
Wichtige Begriffe aus der GFK unterscheiden sich deutlich von unserer alltäglichen Kommunikationsweise. Wir sprechen dabei von sogenannten „Schlüsselunterscheidungen“. Der Workshop beschäftigt sich mit diesen Unterschieden und will anhand wichtiger Unterscheidungen vor allem rund um die „4 Schritte der GFK“ helfen, neue Wege des Denkens und der Kommunikation zu entdecken.  
Ottmar Meuser

## Workshops von 16:15 - 17:45 Uhr

**GFK und inneres Team** (ab 18 Jahren)  
In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Wahrnehmung der eigenen inneren Vielstimmigkeit. Oft sind es mehrere Bedürfnisse in einer Situation, die sich bemerkbar machen und verschiedene innere Anteile verkörpern. Das Bild des Inneren Teams kann dabei hilfreich sein. Mit Instrumenten der GFK wird die wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber an konkreten Beispielen geübt.  
Edith Sauerbier

**„Giraffe nach innen“ = Selbstempathie** (ab 12 Jahren)  
In diesem Workshop stellen wir die vertiefende „Arbeit“ mit der MAGE-schen Platte aus neun authentischen Grundbedürfnissen vor. Exemplarisch oder anhand einiger konkreter Lebensfragen, die von den Teilnehmenden selbst eingebracht werden können, zeigen wir die Vielfältigkeit der Nutzung dieses hilfreichen didaktischen Materials. Dieses Angebot baut auf den Workshops „Lässt sich Empathie erlernen?“ auf. Beide Workshops können aber auch unabhängig voneinander besucht werden. Für Anfänger\*innen, Fortgeschrittene und GFK-Trainer\*innen geeignet.  
Marion Zacherl und Li Shalima

**Empathie im Büro – wozu?!?!** (ab 14 Jahren)  
Der Chef nölt schon wieder rum und der Kollege aus dem Controlling liefert – wie immer!! – seine Zahlen nicht. Wenn hier einer Empathie gebrauchen könnte, dann ja wohl ich! Wozu sollte ich mit denen empathisch sein? ...  
Welchen Beitrag kann Empathie im Berufsalltag erbringen? Und wie kann das aussehen und funktionieren? Darum geht es in diesem Workshop. Gerne kleine Job-Ärgernisse mitbringen.  
Ulrike Michalski

## Und am Abend als öffentliche Veranstaltung: Konzert mit Soluna von 19:30 - 21:30 Uhr

Soluna, das sind Gabriele Hiester am Mikrophon und Jochen Hiester am E-Piano. Sie spielen ausschließlich eigene Stücke, die irgendwo zwischen Jazz, Pop und Singer-Songwriter anzusiedeln sind. Allerdings ist die Kost, die sie mit viel Gefühl und offensichtlicher Spielfreude servieren, nicht die leichteste, sondern immer ein wenig eigenwillig, ein wenig knifflig, oftmals feinsinnig verspielt, mal betörend, mal kraftvoll, mal verhalten leise. Mit ihren deutschen Texten, die zum genauen Hinhören einladen, spannen sie einen weiten Bogen von sanfter Melancholie bis zu strotzendem Optimismus, von Alltagsbanalitäten zu tiefeschürfenden Gedanken, rund um die Frage, wie das Leben gelingen kann. Nicht zuletzt wagen die zwei es auch, Aspekte der GFK, welche den beiden besonders am Herzen liegen, publikumswirksam zu Gehör zu bringen, auch für die Menschen, die die GFK bisher nicht kennen. Nebenwirkungen wie Tagträume oder die eine oder andere Gänsehaut sind bei den Zuhörenden durchaus wahrscheinlich.

## Teilnahmegebühren inklusive Konzert

Für einen Erwachsenen 50 €. Für zwei Erwachsene 90 € und für drei 120 €, wenn sie sich zusammen anmelden.  
Für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene, die ausschließlich zur Betreuung von Kindern mitkommen, wird keine Teilnahmegebühr erhoben.

## Verpflegung

Im KREML gibt es ein Café, das zum Mittagessen, Kaffee und Kuchen sowie Abendessen auf eigene Kosten besucht werden kann. Zum Mittagessen kann zwischen zwei Suppen (eine davon vegan) gewählt werden.

## Adresse / Anfahrt

KREML-Kulturhaus  
Burgschwalbacher Straße 8  
65623 Zollhaus bei Hahnstätten

Hahnstätten liegt 13 km südlich von Limburg an der Lahn.

## Anmeldung

Bitte nur per Internet über folgenden Link:

[www.mediation-und-kommunikation.de/aktuell/](http://www.mediation-und-kommunikation.de/aktuell/)

Anmeldeschluss ist der 10. Juni.

## Hinweis

Dieser GFK-Tag ist eine gemeinsame Sache unseres Teams, von D-A-CH deutsch sprechender Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e.V. und vom KREML-Kulturhaus. Gefördert durch das Land Rheinland-Pfalz.

## Das Team:

Edith Sauerbier



Esther Jeckel



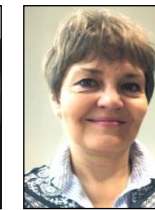
Gabriele Hiester Jochen Hiester



Li Shamila



Marion Zacherl



Ottmar Meuser



Ulrike Michalski



### Edith Sauerbier

CNVC-zertifizierte GFK-Trainerin und Assessorin, Trauerrednerin, Gewerkschaftssekretärin  
[www.mediation-und-kommunikation.de](http://www.mediation-und-kommunikation.de), [www.giraffenpost.de](http://www.giraffenpost.de)

### Esther Jeckel

GFK-Anwenderin seit 2010, Erzieherin

### Gabriele Hiester

Yogalehrerin, Kommunikations- & CANTENICA®-Trainerin, Sängerin  
[www.yoga-gabriele-hiester.de](http://www.yoga-gabriele-hiester.de)

### Jochen Hiester

Kommunikationstrainer, Musiker  
[www.bmc-germany.de/german/team/hiester\\_jochen.html](http://www.bmc-germany.de/german/team/hiester_jochen.html)

### Li Shalima

Kulturreferentin für Matriachatskunde, Friedens-Philosophin, Autorin  
Kommunikationstrainerin, Künstlerin  
[www.lishalima.jimdo](http://www.lishalima.jimdo), [www.wertschaetzende-sprache.jimdo.com](http://www.wertschaetzende-sprache.jimdo.com)

### Marion Zacherl

Kommunikationstrainerin, Unternehmensberaterin, Psychologin (M.Sc.)  
[www.marion-zacherl.com](http://www.marion-zacherl.com), [www.wertschaetzende-sprache.jimdo.com](http://www.wertschaetzende-sprache.jimdo.com)

### Ottmar Meuser

Kommunikationstrainer, Diplom-Pädagoge, Mediator

### Ulrike Michalski

CNVC-zertifizierte GFK-Trainerin, Organisationsentwicklerin (M.A.)  
<http://www.aenders.de>

