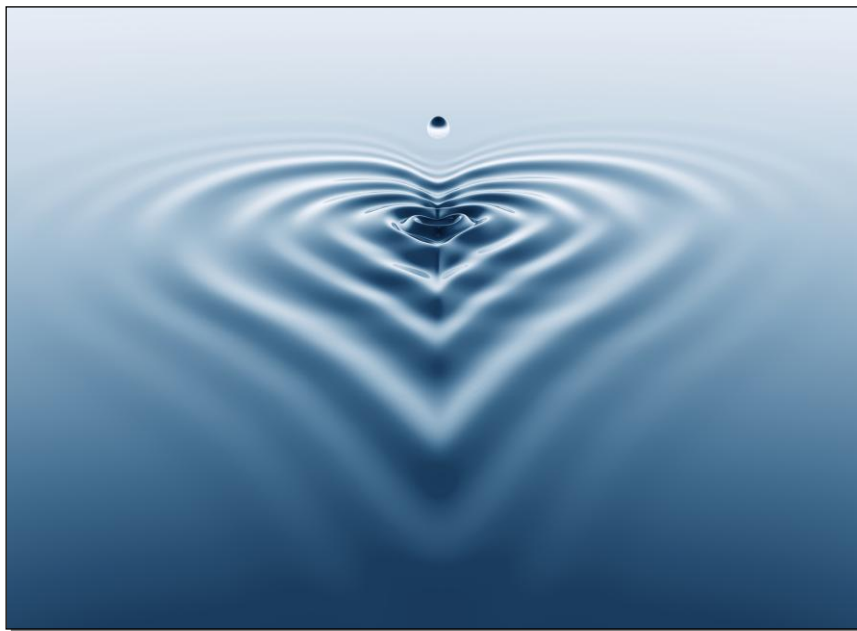


# Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg

Alexandra Boos                      mit                      Markus Sikor                      Thomas Stelling



## Die Basis-Ausbildung

richtet sich an alle, die tiefer in die Gewaltfreie Kommunikation einsteigen wollen und die damit verbundene Haltung in ihr Leben integrieren möchten.

Unser Ansatz ist es, eine authentische und einfühlsame Kommunikation zu vermitteln. Gewaltfreie Kommunikation zu lernen bedeutet für uns, tiefen Kontakt zu Gefühlen und Bedürfnissen bei sich selbst und anderen zu finden und aus dieser Verbindung heraus empathisch zuzuhören und kraftvoll und klar zu sprechen. Lieber ehrlich und spontan statt nett und „richtig“ gewaltfrei – in voller Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und offen für empathischen Kontakt.

*"Sei du der Wandel, den du in der Welt suchst." (Gandhi)*

## Inhaltsverzeichnis

Die Basis-Ausbildung .....	1
Die TrainerInnen.....	3
So arbeiten wir .....	4
Inhalte und Methoden.....	4
Termine.....	5
Teilnahmevoraussetzung .....	5
Anerkennung durch das Center for Nonviolent Communication (für eine Trainerertifizierung) ....	5
Teilnehmerzahl.....	5
Ausbildungsort .....	5
Kosten.....	6
Unterkunft und Verpflegung.....	6
Anmeldung .....	7
Rücktritt.....	7
Informationen .....	9

## Die TrainerInnen

	<p>Alexandra Boos, geb. 1972, Mutter von 4 Söhnen und verheiratet. Mit der Frage wie Konflikte entstehen und konstruktiv gelöst werden können, begegnete mir 2003 die Gewaltfreie Kommunikation.</p> <p>Sie beantwortete meine Frage und wurde mir eine Unterstützung auf meinem Übungsweg zu mehr Frieden mit mir und anderen.</p> <p>Darüber bin ich sehr glücklich und dankbar. 2006 gab ich meinen Lehrerberuf auf und arbeite mit der Gewaltfreien Kommunikation als Trainerin, Coach und Mediatorin in eigener Praxis. Ich freue mich mit Tom und Markus zwei Trainer gefunden zu haben, die meine Vision teilen, mich bereichern und meinen Arbeitsstil ergänzen und abrunden.</p>
	<p>Markus Sikor, geb. 1967, Vater zweier Töchter von 6 und 10 Jahren.</p> <p>Die Begegnung mit Marshall Rosenberg und der „Gewaltfreien Kommunikation“ vor über 10 Jahren war ein einschneidendes Erlebnis für mich. Sie begleitet mich seitdem auf meiner Suche nach einem sinnerfüllten, authentischen Leben.</p> <p>Ich bin seit 1997 selbständig tätig als Trainer für Kommunikation und Ausbilder für Mediation (Konfliktlösung) im In- und Ausland tätig und seit 2003 als anerkannter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation für das Center for Nonviolent Communication (USA). Es ist mir eine tiefe Freude, Menschen begleiten zu dürfen auf ihrem Weg zu mehr Freiheit, Selbstbewusstsein und innerem Frieden.</p>
	<p>Thomas Stelling, geb. 1967, Vater eines 13-jährigen Sohnes.</p> <p>Ich bin seit 2003 auf dem Weg der Gewaltfreien Kommunikation, mit der ich lerne, ehrlicher mit anderen und mir selbst zu sein und offener mit Konflikten umzugehen. Zudem feiere ich immer wieder die Momente, in denen ich mit anderen wirklich in eine tiefere Verbindung komme und Möglichkeiten finde, zum sozialen Wandel beizutragen.</p> <p>Ich arbeite seit 2004 in Konstanz selbständig als Coach, Mediator und Kommunikationstrainer und freue mich darüber mit Alexandra und Markus ein Team gefunden zu haben, mit dem ich die Gfk leben und weitergeben kann.</p>

## So arbeiten wir

Unser Seminarstil ist teilnehmer- und prozessorientiert. Die lebendige Praxis ist uns ebenso wichtig wie die Vermittlung theoretischer Inhalte. Im Plenum und in Kleingruppen arbeiten wir mit den Anliegen und inneren wie äußeren Konflikten. Dazu gehört die individuelle Arbeit mit behindernden Glaubenssätzen und Verhaltensmustern ebenso wie die Arbeit im Plenum, um Gruppenprozesse im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation zu klären.

Uns ist es ein Anliegen, mit und innerhalb der Ausbildungsgruppe den gewaltfreien sozialen Wandel zu leben, der Ausdruck der Vision der Gewaltfreien Kommunikation ist.

- Unsere wichtigsten „Werkzeuge“ sind:
  - Präsenz – dass Lebendige im Hier und Jetzt hat Vorrang
  - Empathie – die Gefühle und Bedürfnisse in aller Tiefe erforschen
  - Authentizität – auch wir als TrainerInnen sind als Menschen mit Gefühlen und Bedürfnissen präsent
- DU stehst im Mittelpunkt - Deine Anliegen haben Raum und bekommen Unterstützung
- Wir schätzen den Wechsel von klarer Struktur und Offenheit für lebendige Prozesse
- Wir möchten die Gewaltfreie Kommunikation in jedem Moment lebendig halten, was konkret bedeutet, dass jeder eingeladen ist, sich selbst verantwortlich zu leiten und dass Entscheidungen, die die Gruppe betreffen, im „Giraffentanz“ geklärt werden - so dass die Bedürfnisse aller zählen.

## Inhalte und Methoden

### Grundlagen - das Kommunikationsmodell

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

### Selbst-Empathie, Ehrlichkeit und Klarheit

- Mich selbst offen und ehrlich ausdrücken
- Selbsteinführung
- Umgang mit Wut und Ärger
- Freundschaft schließen mit dem inneren Kritiker und „Wolfsdenken“
- Die Schönheit der Bedürfnisse hinter alten Schmerzen entdecken
- Grundlegende Glaubenssätze transformieren und verhindernde Muster erkennen

- „Schwierige Entscheidungen“ - die Illusion unvereinbarer Bedürfnisse
- Arbeit mit Wünschen – Bedürfnisse darin erkennen und neue Wege gehen

### Auf den anderen empathisch eingehen

- Präsenz - die Kraft empathischen Zuhörens
- Das „4-Ohren-Modell“
- „Giraffentanz“
- Umgang mit einem „Nein“
- Umgang mit Kritik und Angriffen

### GFK und Sozialer Wandel

- Die Gewaltfreie Kommunikation in Schulen, Kindergärten, Organisationen und Unternehmen
- Partnerschafts-Paradigma
- Den sozialen Wandel beginnen: die persönliche Vision leben

### Methoden

- Teilnehmerzentrierte Seminarleitung

- Rollenspiele zu Anliegen der TeilnehmerInnen
- Prozessorientierte Plenums- und Einzelarbeit
- Supervision und Anleitung durch TrainerIn
- Angeleitete Selbstwahrnehmung zu Gefühlen und Bedürfnissen
- Ausbildungsbegleitende Unterstützungsgruppen unter den TeilnehmerInnen

### Termine

1. 13.-16.5.2010, Donnerstag 14.00 Uhr - Sonntag 14.00 Uhr
2. 20.-24.7.2010, Dienstag 14.00 Uhr - Samstag, 14 Uhr
3. 23.-26.9.2010, Donnerstag 14.00 Uhr - Sonntag, 14 Uhr
4. 17.-21.11.2010, Mittwoch 14.00 Uhr - Sonntag 14.00 Uhr
5. 25.-30.1.2011, Dienstag 14.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr

Insgesamt 19 Tage

### Teilnahmevoraussetzung

Es gibt keine formalen Teilnahmebedingungen, erste Erfahrungen mit Gewaltfreier Kommunikation schaden allerdings auch nicht. Wir wünschen uns TeilnehmerInnen, die Freude, Mut und Offenheit mitbringen, sich tiefer mit sich und anderen auseinanderzusetzen.

### Anerkennung durch das Center for Nonviolent Communication (für eine Trainerertifizierung)

Die Tage des Jahrestrainings Gewaltfreie Kommunikation können für eine Anerkennung als Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation durch das Center for Nonviolent Communication (CNVC) eingebracht werden.

Von TeilnehmerInnen, die die Anerkennung als Trainer/in für GFK anstreben, wünschen wir uns die Bewusstheit, dass dieses Jahrestraining gemäß den Richtlinien des CNVC ein Baustein auf diesem Weg ist und *nicht* automatisch zur Zertifizierung führt.

### Teilnehmerzahl

Die Gruppengröße ist auf max. 20 Personen beschränkt. Bei mehr als 20 Anmeldungen entscheidet der Eingang der Anmeldungen bzw. unsere Auswahl. Sollten nach dem ersten Termin Plätze frei werden, werden weitere Anmeldungen berücksichtigt.

Wir behalten uns eine Absage der Ausbildung bei weniger als 8 Anmeldungen vor.

### Ausbildungsort

Das Jahrestraining findet statt im Seminarzentrum Schloss Glarisegg – Ort für Begegnung und Bewusst-Sein. Glarisegg und das Schloss liegen direkt am Ufer des Bodensees nahe der deutschen Grenze (ca. 19 km und 24 Bahnminuten von Konstanz entfernt) und gehören zur Gemeinde Steckborn in der Schweiz. Der angrenzende Wald, die Wiesen und Felder, der Bach

mit Wasserfall und der See machen diesen Ort zu einer wahren Oase für Körper, Geist und Seele. Die große Liegenschaft Schloss Glarisegg besitzt einen eigenen Strand, der für alle Menschen am Platz offen ist. Seit 2003 ist das Schloss der Ort einer Lebens- und Arbeitsgemeinschaft, die dort einen Seminarbetrieb, Kunst und Kultur, eine Therapeuten-Gemeinschaft und eine Schule aufbauen.



Anreise:

Steckborn ist 45 Autominuten vom Flughafen Zürich, 55 von St. Gallen, 35 von Schaffhausen, 20 von Konstanz und 100 Autominuten von Stuttgart entfernt. [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com)

Auch per Bahn, Postauto und in der Saison per Schiff ist Steckborn problemlos erreichbar. [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

Zu Fuß gelangt man vom Bahnhof Steckborn aus in einer halben Stunde nach Schloss Glarisegg - immer dem Radweg entlang in Richtung Mammern.

Auf Anfrage holt Sie gegen ein kleines Entgelt (5.00 CHF pro Person) auch gerne jemand vom Seminarteam des Schlosses vom Bahnhof Steckborn ab.

Mehr Infos unter [www.schloss-glarisegg.ch](http://www.schloss-glarisegg.ch)

## Kosten

Die Seminarkosten betragen 2150,- Euro zzgl. Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Seminarhausnutzung.

Der komplette Betrag ist bis zum 21. Mai 2010 zu zahlen.

Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung etc. sind jeweils bei Ankunft zum Seminar im Büro des Schlosses zu zahlen.

Wenn Deine Teilnahme an Deinen finanziellen Möglichkeiten scheitern würde, wende Dich an uns, wir sind zu individuellen Vereinbarungen auf Anfrage bereit. Da unsere Mittel begrenzt sind, bitten wir darum, damit behutsam umzugehen.

Frühbucherrabatt: Bei Anmeldung bis 31. Dezember 2009 erhältst du 50,- € Frühbucherrabatt  
Ratenzahlung ist möglich (€ 50,- Zuschlag).

## Unterkunft und Verpflegung

Im Schloss Glarisegg stehen verschiedene Kategorien zur Verfügung. Die Unterkunft ist einfach (keine Bäder auf den Zimmern). Das Schloss setzt normalerweise voraus, dass

Seminarteilnehmer bei ihnen Kost und Logis buchen. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit extern zu übernachten und nur Verpflegung zu buchen (s.u.).

Übernachtung in individuell eingerichtetem Zimmer mit Etagentoiletten und Duschen im Parterre, inkl. Vollpension und Tagungspauschale (ohne Kurskosten)

Doppelzimmer als Einzelzimmer (\*) 137 CHF 94 Euro

Doppelzimmer (bei 2 erw. Personen) 117 CHF 81 Euro

3 - 4 Bettzimmer (ab 3 erw. Personen) 107 CHF 74 Euro

Matratzenlager ohne Bettzeug 97 CHF 67 Euro

Im eigenen Zelt oder Camper 87 CHF 60 Euro

Ohne Übernachtung (=Mittag- und Abendessen sowie Tagungspauschale) 54 CHF 37 Euro

(\*) Unsere Zimmer sind alle mit mindestens zwei Betten ausgestattet und können bei geringer Belegung auch als Einzelzimmer vergeben werden. Da wir bis kurz vor Seminarbeginn immer noch Anmeldungen bekommen, möchten wir Sie um Ihre Zustimmung bitten, ggf. das Zimmer mit einer Person (gleichen Geschlechts) aus Ihrem Seminar zu teilen.

Infos und Stornobedingungen immer aktuell unter:

<http://www.schloss-glarisegg.ch>

Bei allen Angeboten des Schlosses ist eine Seminarpauschale inbegriffen, die sich zusammensetzt aus „Grander-Wasser“, Tees, Getreidekaffe und Früchten in den Seminarpausen, Anteil an Raummiete und Basisinfrastruktur.

Anmerkung: Alle Preise sind Stand Oktober 2009 (Umrechnungskurs 1 EUR=CHF1.45) und können noch der Teuerung 2010/11 bzw. Wechselkursschwankungen unterliegen.

## Anmeldung

Bitte melde Dich schriftlich mit dem beiliegenden Anmeldebogen an. Nach dem Eingang erhältst Du von uns eine Anmeldebestätigung mit den Kontodaten für die Anzahlung in Höhe von € 350,- (Verwendungszweck: „GFK Glarisegg, Teilnehmername“). Sobald deine Anzahlung bei uns eingegangen ist, bist du verbindlich angemeldet.

## Rücktritt

Bei einem Rücktritt von der Anmeldung vor Beginn der Ausbildung berechnen wir

- 50,- Euro als Bearbeitungsaufwand, wenn das Seminar noch nicht ausgebucht ist,
- 350,- Euro Absagegebühr, wenn das Seminar bereits ausgebucht ist und wir keine/n Ersatzteilnehmer/in finden.

Nach dem Besuch des ersten Termins ist bis 21. Mai 2010 ein Rücktritt problemlos möglich. Wir behalten dann die Anzahlung ein.

Ein späterer Rücktritt oder (teilweise) Rückzahlung der Teilnahmegebühren, auch bei Abbruch z.B. wegen Krankheit etc. ist nicht möglich. Eine spätere Teilnahme an einem anderen Jahrestraining ist in Absprache mit den TrainerInnen möglich, kann aber nicht garantiert werden.

Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der kurzfristig z.B. aus Krankheitsgründen nicht teilnehmen kann bzw. abrechen muss. Daher empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall auch für den Ausfall der Seminargebühren eintritt. Sie erhalten eine solche Reiserücktrittsversicherung in jedem Reisebüro oder im Internet z.B. unter <http://www.travelcard.org/>

## Informationen

Für inhaltliche Fragen zum Seminar wende dich bitte an:

### **Markus Sikor**

Tel: +49 (0)8191 – 970 746-0

Mobil: +49 (0)1577 522 88 23

Email: markus.sikor@institut-sikor.de

www.institut-sikor.de

### **Alexandra Boos**

Mobil: +49 (0)157 - 72 43 03 78

Email: boos@knotenloesen.com

www.knotenloesen.com

### **Thomas Stelling**

Tel:+49 (0)7531 - 388326

Mobil: +49 (0)179 291 79 16

Email: stelling@knotenloesen.com

www.knotenloesen.com

Für alle Fragen zur Unterkunft, Verpflegung etc. wende dich bitte an:

### **Schloss Glarisegg, Seminar und Gästebetrieb**

CH – 8266 Steckborn

Tel: +41 (0)52 770 21 88 (Bürozeiten: Mo. – Fr. 10-12 Uhr, Di. u. Do. 14.30 – 16.30 Uhr)

Fax: +41 (0)52 770 21 90

Email: seminar@schloss-glarisegg.ch

www.schloss-glarisegg.ch

## Anmeldung Jahrestraining Gewaltfreie Kommunikation 2010

Schicke oder faxe diese Anmeldung. Bitte lege ein Foto\* von dir bei (freiwillig, erleichtert uns die Vorbereitung)

Knotenlösen  
Bahnhofstr. 3  
72764 Reutlingen

← passend für einen Fensterbriefumschlag

Oder Fax an +49 – (0)3212 – 1183780

(bitte lesen und durch ankreuzen bestätigen)

- Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Jahrestraining Gewaltfreie Kommunikation 2010. Die Seminarinformationen und –bedingungen habe ich gelesen und erkenne ich an. Die Anzahlung in Höhe von € 350, überweise ich unter Angabe meines Namens und des Verwendungszwecks „GFK Glarisegg 2010, Teilnehmername“ auf das Konto, das mir in der Anmeldebestätigung mitgeteilt wird. Erst nach Eingang der Anzahlung bin ich verbindlich angemeldet.
- Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich mich während der Ausbildung voll verantwortlich für mich verhalten kann und an keiner (psychischen) Krankheit, Drogenabhängigkeit oder Sucht leide, die meine Verantwortlichkeit mindern könnte.
- Ich bin damit einverstanden, dass meine Adressdaten an die anderen SeminarteilnehmerInnen dieser Ausbildung weitergegeben werden (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften etc.).

.....  
Vorname und Name

.....  
Geburtsjahr\*

.....  
Straße

.....  
PLZ und Ort

.....  
Telefon und E-Mail

.....  
Ort, Datum, Unterschrift

.....  
\*freiwillig – erleichtert uns die Vorbereitung – Danke!