



Radikale Ehrlichkeit – tiefe Empathie
Die Gewaltfreie Kommunikation authentisch leben

Ein prozessorientiertes Intensiv-Training in
Gewaltfreier Kommunikation
nach Dr. Marshall Rosenberg

mit Rita Geimer-Schererz (Dialog Forum, Trainerin CNVC) und
Markus Sikor (Institut Sikor, Trainer CNVC)



Radikale Ehrlichkeit und tiefe Empathie – diese Vision der Gewaltfreien Kommunikation zu leben ist für viele Menschen eine tiefe Sehnsucht und beängstigende Vorstellung zugleich.

Kein richtig oder falsch mehr in der menschlichen Begegnung, nur noch unzensurierte Offenheit - im Vertrauen, dass die „Giraffenohren beim anderen aufgesetzt“ sind, und echtes Mitgefühl, für alles was dadurch beim anderen ausgelöst wird – durch die Sicherheit, dass dies „nichts mit mir zu tun hat“.

Wir werden einen sicheren Rahmen bieten, in dem Du in Kontakt mit Deiner Lebendigkeit und den uns alle verbindenden Bedürfnissen kommen kannst.

Es wird keine neuen Konzepte oder Methoden geben, sondern „Gewaltfreie Kommunikation pur“. Die Gewaltfreie Kommunikation ist machtvoll genug, um uns „ganz“ werden zu lassen – dazu braucht es keine weiteren Methoden, sondern die Verwirklichung der Haltung und Bewusstheit, die die Gewaltfreie Kommunikation uns bietet.

Wir werden Dich durch Ehrlichkeit und Empathie – mit Leichtigkeit und Humor - ermutigen, tiefer bei Dir selbst nachzusehen, was Du brauchst, um in Harmonie mit Dir selbst und der Gruppe zu sein.

Wenn Du Lust hast auf das Abenteuer „Mensch-Sein“ hast – dann bist Du in diesem Training richtig.

Für wen ist dieses Training gedacht?

- Du hast bereits Einführungen, Vertiefungen, International Intensive Trainings und andere Seminare besucht – und möchtest jetzt tiefer gehen damit, jenseits von „GFK-korrekt“ und „Giraffen-Nettigkeit“.
- Du kennst viele GFK-Konzepte, „Tanzschritte“, Schlüssel-Unterscheidungen und anderes – und möchtest nun über dieses Wissen hinausgehen und erleben, wie es ist, die tiefe Vision der Gewaltfreien Kommunikation in einer Lern- und Arbeitsgruppe zu leben.
- Du suchst einen Rahmen, in dem Du selbstbestimmt lernen kannst – ohne die festen Vorgaben und dennoch mit Unterstützung durch TrainerInnen - im lebendigen Prozess mit Menschen, die die gleiche Vision wie Du im Herzen tragen.
- Du bist schon länger mit der Gewaltfreien Kommunikation befasst, gibst sie vielleicht selbst weiter (oder arbeitest als TrainerIn) und suchst neue Herausforderungen durch Arbeit an Deinen Verhaltensmustern und Wachstumsgrenzen.
- Du spürst Lust und Aufregung, Dich auf eine experimentelle Trainingswoche einzulassen, die etwas zur Verwirklichung der Vision Marshall Rosenbergs beitragen möchte – echter Friede und echte Harmonie durch absolute Ehrlichkeit und tiefe Empathie.

Was macht dieses Training methodisch aus?

Die prozessorientierte GFK-Arbeit mit Gruppen hat uns gelehrt, dass die reichsten und nachhaltigsten Lernerfahrungen für TeilnehmerInnen entstehen, wenn wir als TrainerInnen 100% präsent sind und dem lebendigen GFK-Prozess nicht durch zu viel äußere Struktur und Moderation „im Wege stehen“.

Äußere Struktur durch vorgegebene Übungen und Moderation durch Trainer etc. sind unserer Erfahrung nach für den Anfang wichtig und notwendig – um die Gewaltfreie Kommunikation natürlich zu leben und lebendig zu halten, muss man jedoch darüber hinausgehen.

Unser Ziel ist es durch einen offenen, sicheren Rahmen die innere und äußere Leere zu schaffen, in der Du und die Gruppe sich vollständig ausdrücken kann – dies schafft ganz automatisch die besten Lernsituationen und „Übungen“ für die GFK, die Du und wir uns vorstellen können.

Dieses Training ist so konzipiert, dass Du die volle Verantwortung für Deine Lernprozesse übernehmen kannst – d.h. es gibt *keine* vorgegebenen Inhalte durch die TrainerInnen.

Es gibt *keine* vorgegebene Struktur und *keine* feste Leitung. Jede und jeder leitet die Gruppe temporär, wie es der lebendige Prozess, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche und die der anderen uns vorgeben.

Dabei *kann* eine typische „Seminar-Struktur“ entstehen, oft gibt der Prozess selbst genug Struktur für unsere Arbeit. Wir TrainerInnen schätzen die mit Herz geführte intellektuelle



Diskussion über GFK-Themen genauso wie die tiefe, empathische Begleitung, um emotionale Wunden zu heilen – alles ist möglich!

Wir TrainerInnen werden...

- ...den Prozess anstoßen und zulassen.
Wir werden über lange Phasen äußerlich „nichts tun“, um Dir Raum zu lassen, in Kontakt mit Dir selbst zu kommen, mit dem was in Dir wirklich lebendig ist.
- ...den Prozess gestalten und vertiefen.
Je nach Stand der Gruppe und individuellen Bedürfnissen werden wir das Training mehr oder weniger „klassisch“ gestalten oder sich prozessorientiert entwickeln lassen.
Grundsätzlich werden mit Euch das leben, was der Therapeut und GFK-Trainer Kelly Bryson beschrieben hat mit: „Sei nicht nett, sei echt“.
- ...den sicheren Rahmen halten.
Wir werden den Prozess steuern, wenn wir den Eindruck haben, dass Konflikte zu stark eskalieren, TeilnehmerInnen den Kontakt zu sich verlieren, emotionale Unterstützung brauchen u.ä.
- ...für Unterstützungswünsche zur Verfügung stehen.
Wir geben auf konkrete Bitten hin empathische und ehrliche Unterstützung, um Gefühle und Bedürfnisse zu klären und emotionale Verletzungen weiter zu entwickeln, geben individuelles Feedback für Deine GFK-Präsentationen/Übungen und unterstützen Lernprozesse, beantworten und diskutieren theoretische Fragen, bearbeiten Glaubenssätze, unterstützen Dich, an Deinen Lerngrenzen zu arbeiten etc.

Dieses Training wird eine Bereicherung für Dich sein, wenn Du ...

- ...wieder einmal „Giraffenenergie“ auftanken willst und eine frische „Injektion GFK-Spirit“ brauchst.
- ...Deine Fähigkeiten vertiefen möchtest, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation in all Deinen Lebensbereichen authentisch zu leben.
- ...an Situationen arbeiten möchtest, in denen Du immer wieder emotional „festhängst“ (einschließlich Ärger) oder nicht weißt, wie Du reagieren kannst.
- ...daran arbeiten möchtest, den Geist und die Inhalte der GFK authentisch und mit Spaß weiterzugeben, sei es in Übungsgruppen oder in Seminaren.
- ...in Deinem Leben den Eindruck hast, nicht 100% authentisch sein zu können.
- ...offen dafür bist, an Deinen Lern- und Wachstumsgrenzen zu arbeiten und dafür den ehrlichen und empathischen Austausch mit erfahrenen TrainerInnen suchst.



Trainingsleitung

Rita Geimer-Schererz (Trainerin CNVC):

Mit meiner Seminar- und Beratungstätigkeit möchte ich zu einer wertschätzenden Gesprächs- und Begegnungskultur in unserer Gesellschaft beitragen. Die GFK unterstützt mich dabei seit 1997. Besonders liegt mir der Bildungsbereich am Herzen. Deshalb arbeite ich gerne mit



Menschen, die in pädagogischen, beratenden und therapeutischen Berufsfeldern tätig sind und unterstütze Schulen, die die GFK in ihrem Alltag leben wollen. Seit 2005 bin ich als GFK-Trainerin zertifiziert und genieße die Energie, die ich aus der Kooperation mit GFK-Kolleg/innen gewinne.

Markus Sikor (Trainer CNVC):

Ich bin ist seit 1997 „GFK-infiziert“ und seit 2003 als Trainer des CNVC im In- und Ausland tätig. Neben umfangreicher

Seminartätigkeit, Beratung und Mediation für Privatpersonen und Unternehmen unterstütze ich besonders GFK-Projekte an Schulen und Kindergärten. Ich genieße es, Teil eines lokalen und globalen GFK-Netzwerks zu sein und unterstütze die internationale Gemeinschaft durch meine Mitarbeit im CNVC-Zertifizierungsteam.

Wir beide freuen uns, Dich zu diesem Intensiv-Training einzuladen. Wir arbeiten seit einigen Jahren zusammen daran, unsere Vision der Gewaltfreien Kommunikation mehr und mehr auch in unseren Seminaren zu leben. Wir haben dabei festgestellt, dass unsere Arbeitsweise sich harmonisch fügt, sich ergänzt und uns viel Freude bereitet.

Termin und Dauer des Trainings:

7. – 11. Juli 2008, Montagmittag bis Freitagmittag, 4 volle Trainingstage

Die Trainingstage können in der Trainer-Zertifizierung durch das Center for Nonviolent Communication eingebracht werden.

Gibt es Voraussetzungen für die Teilnahme?:

Dieses Intensiv-Training ist für Menschen gedacht, die grundlegende Kenntnisse Gewaltfreier Kommunikation erworben haben. Wir möchten, dass Du insgesamt *mindestens* 10 Trainingstage über die Dauer von mind. einem Jahr bei zert. TrainerInnen CNVC besucht hast. Im Allgemeinen bedeutet dies, dass Du eine Einführung plus Vertiefungstrainings und/oder International Intensive Trainings besucht hast.



Wir sind offen dafür, diese Voraussetzung im Einzelgespräch über die individuelle Situation zu besprechen.

Teilnehmerzahl:

Die Gruppengröße ist auf max. 20 Personen beschränkt. Bei mehr als 20 Anmeldungen entscheidet der Eingang Deiner Anmeldung bzw. unsere Auswahl. Wir behalten uns eine Absage des Seminars bei weniger als 8 Anmeldungen vor – Deine Anzahlung erhältst Du dann natürlich zurück.

Kosten:

Der Preis für das Intensiv-Training beträgt € 480,-.

Frühbucherrabatt von € 50,- (Trainingspreis € 430,-) bei verbindlicher Anmeldung (Anzahlung) bis 1.4.2008.

Der restliche Seminarbetrag ist bis 23. Juni 2008 fällig.

Hinzu kommen die Kosten für Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus. Diese Kosten sind jeweils direkt an das Seminarhaus zu zahlen. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind abhängig von der Kategorie Deiner Unterkunft. Sie liegen bei ca. € 60,- pro Nacht (Vollverpflegung, Unterkunft im Doppelzimmer, EZ 15,- Zuschlag), Einzelzimmer und Mehrbettzimmer auf Nachfrage.

Eine Teilnahme ohne Verpflegung im Seminarhaus ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich.

Wichtig! Setze Dich wegen Deiner Unterkunftswünsche und -reservierung bitte rechtzeitig (spätestens 2 Wochen vor Beginn des Trainings) direkt mit Gerli Clar (Adresse siehe unten) in Verbindung.

Zum Thema Geld:

Die Einnahmen dienen unserem Lebensunterhalt als selbständige TrainerInnen (mit Familie) und der Unterstützung des internationalen Centers for Nonviolent Communication (10% der Einnahmen).

Sollten die Kosten eine Teilnahme an diesem Training für Dich unmöglich machen, möchten wir Wünsche nach einem reduzierten Preis berücksichtigen, soweit dies mit unseren Bedürfnissen vereinbar ist.

Anmeldung:

Bitte melde Dich nur schriftlich mit dem beiliegenden Anmeldebogen an und überweise mit der Anmeldung eine Anzahlung in Höhe von € 100,-. Sobald die Anzahlung bei uns eingegangen ist, bist Du verbindlich angemeldet und erhältst eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Der restliche Seminarbetrag ist bis **23. Juni 2008** fällig.



Bankverbindung:

Kontoinhaber: Markus Sikor

Konto-Nr: 206 465 306

BLZ: 250 100 30, Postbank Hannover

Verwendungszweck: „Intensiv GFK Juli 08, Teilnehmername“

Rücktritts- und Absageregelung:

Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der kurzfristig z.B. aus Krankheitsgründen nicht teilnehmen kann. 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.travel-card.org/>

Ansonsten gilt folgende Absageregelung:

Wenn *wir* das Training absagen, erhältst Du den vollen Preis (incl. Anzahlung) zurück.

Wenn *Du* das Training absagst,

- *am oder vor dem 23. Juni 2008*, dann erhältst Du Dein Geld (Anzahlung) abzüglich einer Aufwandsentschädigung von 50,- Euro zurück.
- *am oder nach dem 23. Juni 2008*,
 - und das *Training ist voll*, erhältst Du Dein Geld abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro nur dann zurück, wenn wir eine/n ErsatzteilnehmerIn finden.
 - und das *Training ist nicht voll*, erhältst Du Dein Geld abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro zurück.

Ort:

Die Unterkunft im Seminarzentrum Linderhof erfolgt in gemütlichen Zimmern mit Dusche/WC, zumeist mit Balkon oder Terrasse.

Der Linderhof steht auf einem weitläufigen Grundstück mit Badeweiher, Feuerplatz und Tipi mit vielen sehr schönen Spazier- und Wandermöglichkeiten in der Nähe. Im Haus gibt es besondere Angebote wie verschiedene Massagen und eine Lehmsteinsauna (55 Grad, Bademäntel bitte mitbringen, Saunahandtücher sind vorhanden). Massagen oder Sauna können auch vorab gebucht werden. Hausschuhe und Bettbezüge bitte mitbringen (Spannbettuch wird gestellt), Wanderstiefel sind hier von Vorteil. Die Verpflegung ist vegetarisch (überwiegend aus Bio-Anbau).

Wichtig! Setze Dich wegen Deiner Unterkunftswünsche und –reservierung und evtl. Diäten und Nahrungsmittelallergien bitte rechtzeitig (spätestens 2 Wochen vor Beginn des Trainings) direkt mit Gerli und/oder Ralf Clar (Adresse siehe unten) in Verbindung.

Bitte informiere Dich (z.B. im Internet) über die Preise und Hausregeln im Linderhof (Adresse s. „Informationen“)



Informationen:

Für inhaltliche Fragen zum Seminar wende Dich bitte an:

Markus Sikor
Institut Sikor · mediation training
Am Heugärtle 33
86916 Kaufering
Tel: +49 (0)8191 – 970 746-0
Fax: +49 (0)8191 – 970 746-1
Email: info@institut-sikor.de
www.institut-sikor.de

Rita Geimer-Schererz
Dialog Forum
Im Birkets 22c
69509 Mörlenbach
Tel: +49 (0)6209 – 712216
Fax: +49 (0)6209 - 712218
Email: geimer@dialog-forum.com
www.dialog-forum.com

Für alle Fragen zur Unterkunft, Verpflegung etc. wende Dich bitte an das Büro des Seminarzentrum Linderhof:

Seminarzentrum Linderhof
88179 Oberreute
Gerli und Ralf Clar
Tel.: ++49 (0)8387-923 524
Email: info@seminarzentrum-linderhof.de
<http://www.seminarzentrum-linderhof.de>



Anmeldung Intensiv-Training Gewaltfreie Kommunikation 2008

Bitte schicke oder faxe diese Anmeldung (2 Seiten).

Institut Sikor · mediation training
Am Heugärtle 33
86916 Kaufering

← passend für einen Fensterbriefumschlag

Oder Fax an +49 – (0)8191- 970 746-1

- Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Intensiv-Training Gewaltfreie Kommunikation, mit Rita Geimer-Schererz und Markus Sikor an.
Die Seminarinformationen und –bedingungen – insbesondere die Absagebedingungen - habe ich gelesen und erkenne ich an.
Die Anzahlung in Höhe von € 100, habe ich unter Angabe meines Namens und des Verwendungszwecks „GFK Intensiv 08, Teilnehmername“ auf das angegebene Konto überwiesen.
- 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.

.....
Name und Vorname

.....
Geburtsjahr*

.....
Straße

.....
PLZ und Wohnort

.....
Beruf und Organisation

.....
Telefon (wichtig!) / E-Mail

.....
Ort und Datum, Unterschrift



Ich wünsche eine Unterbringung im (für die Grobplanung – bitte reserviere Dir das gewünschte Zimmer auf jeden Fall selbst im Linderhof!)

Q EZ

Q DZ

Ich habe folgende GFK-Trainings besucht (Trainer, Tage, Datum)

Im Notfall möchte ich, dass folgende Person benachrichtigt wird (Name, Telefon, Handy):

