



# GFK-NETZWERK-BODENSEE

## Kommunikation

1. GFK-Workshop-Tag Friedrichshafen/Bodensee

**Samstag, 15.03.2025**

### 9 Trainer:innen - 9 Workshops

Der GFK Tag am 15. März 2025 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 kennen zu lernen und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen.

### 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.

#### **Kosten: 60 €**

3 Workshops, Auftakt- und Abschlussveranstaltung, Kaffee/Tee und Snacks (Brezel, süße Stückchen)

#### **Anmeldung:**

Vor-Anmeldung zu drei Workshops ist aus organisatorischen Gründen notwendig.

Bitte wählen Sie aus den drei Workshopreihen jeweils EINEN Workshop pro Reihe aus und melden Sie sich online zu diesem an. Vor Ort können Sie das dann noch ändern.

**Anmeldeschluss Montag, 11.03.2025: Anmeldung hier direkt bei der VHS Friedrichshafen**

**9-10 Uhr: Begrüßung / Vorstellung / Kennenlernen**

**Pause und Vernetzung mit Brezeln (inkl.)**

↓ Workshops: 10:30-12:00 Uhr ↓

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

Ihr erlebt, was die GFK ausmacht, lernt deren einfache und überaus hilfreiche Struktur kennen und erfährt, was die praktische Anwendung im Alltag herausfordernd und gleichzeitig so erstrebenswert macht.

**Christiane Heffner**

**Gewaltfreiheit: Wie Liebe und Wahrheit zusammenkommen**

Wo und wie steckt die Gewaltfreiheit in der GFK? Was ist dabei für die Praxis der GFK wichtig - und was ist an Gewaltfreiheit besonders herausfordernd?

**Thomas Stelling**

**Empathie – Was bedeutet es empathisch in Verbindung sein?**

In diesem Workshop lernst du mit praktischen Übungen und Reflexion auf tieferer Ebene zuzuhören und Verbundenheit herzustellen. Ziel ist es, mehr Verständnis und Achtsamkeit in die eigene Kommunikation zu bringen.

**Ingrid Leuck**

**Mittagspause und Vernetzung mit Kuchen (inklusive)**

↓ Workshops: 13:30-15:00 Uhr ↓

**Wenn die Giraffensprache nicht mehr greifbar ist – GFK und Trauma**

Es gibt Momente, in denen uns eine gewaltfreie Haltung nicht mehr zugänglich ist - nämlich dann, wenn unser Körper aufgrund von frühen Bindungsverletzungen eine soziale Situation als lebensbedrohlich einschätzt.,

**Danica Harder**

**Willkommen Ärger- Was mein Ärger, meine Wut mir chancenreich sagen will**

Endlich Ärger und Wut erleben, anstatt zu schweigen. denn hier liegen meine eigentlichen Aufgaben für mein persönliches Wachstum, für mein Freiwerden von Erwartungen, Blockaden, Scham und Schuld.

**Ulrike Sigel**

**Selbstliebe - Wie werde ich mein eigener bester Freund?**

Friedfertigkeit uns selbst gegenüber ist vielleicht die größte Herausforderung. Selbstempathie und Selbstliebe stehen im Zentrum dieses Workshops. Wir werden unser eigener bester Freund.

**Ruth Meishammer**

**Pause und Vernetzung mit Kuchen (inklusive)**

↓ Workshops: 15:30-17:00 Uhr ↓

**Feindbilder wandeln – Vom Feindbild zur Menschlichkeit**

Wie schnell sehen wir in Menschen, die sich anders verhalten, als wir möchten, „den Feind“? Mit der Folge von Ablehnung, Trennung und Kommunikationsabbruch? Wie schaffe ich es, wieder den Menschen wahrzunehmen?

**Edith Albertz**

**Mein Kind kooperiert nicht. Hilfe, was tun?**

Du sagst „Nein“, aber dein Kind macht trotzdem weiter? => Und du magst Wege finden gut für deine Grenzen zu sorgen und gleichzeitig in Verbindung mit deinem Kind bleiben. Bringe gerne dein eigenes Beispiel mit.

**Heidi Hinrichsen**

**Mutig dem Monster begegnen – innen, wie außen**

Mutig dem inneren und äußeren „Monster“ begegnen, hilft, die eigene Haltung zu verändern und in die eigene Mitte zu kommen. Schreckst du zurück vor bestimmten Menschen oder Situationen? Neugierig auf ein Stück Befreiung?

**Christian Hinrichsen**

**17:00-18:00 Uhr: Abschluss / Austausch / Fragen**

**18:00-18:30 Uhr: Offener Raum und Vernetzung**

## Veranstaltungsort

Charlottenstr. 12/2  
88045 Friedrichshafen

## Anmeldung

Direkt bei der VHS Friedrichshafen  
[hier](#)

