

## Trainer:



**Dr. Felix Rauschmayer** :  
Ich arbeite als Forscher  
und Trainer für Gewalt-  
freie Kommunikation in  
Leipzig. Mit meinen GfK-  
Angeboten ist es mir  
wichtig, einen Raum zu



eröffnen, in dem Du Dich neu auf Dich einlas-  
sen kannst – auf alle Deine Facetten, Gefühle,  
Widersprüchlichkeiten und Freuden. Dazu will  
ich die GfK einführen und immer wieder ver-  
tiefen und damit zu Klarheit und Selbständig-  
keit beitragen. Gleichzeitig will ich Dich be-  
rühren und von Dir berührt werden – kreativ,  
lebendig und verantwortlich – und Dich schät-  
zen als jemand, von dem ich lernen kann.

## Zielgruppe:

Menschen, die Inspiration suchen, wie sie im  
privaten und beruflichen Umfeld ihre Kommu-  
nikation verbessern und bereichern können.

Lehrer/innen, Erzieher/innen, Mediator/innen,  
Berater/innen, und andere Personen, die in  
pädagogischen, sozialen, beratenden und the-  
rapeutischen Berufen arbeiten..

## Ort:

Mütterzentrum Plagwitz,  
Walter-Heinze-Straße 22 (Hinterhaus)



## Anmeldung und Information:

Felix Rauschmayer und Lili Dreikopf  
[mail@gewaltfrei-leipzig.de](mailto:mail@gewaltfrei-leipzig.de)  
[www.gewaltfrei-leipzig.de](http://www.gewaltfrei-leipzig.de)  
Tel: 0341/926 111 6



## Zeiten:

Freitag, 18:00–21:00  
Samstag, 10:00–18:00  
Sonntag, 10:00–13:00

## Ihre finanzielle Beteiligung:

Der Kurs kostet 400–750 € (je nach Selbstein-  
schätzung). Sollte Ihnen diese finanzielle Beteili-  
gung unmöglich sein, setzen Sie sich bitte mit  
mir in Verbindung.

Die Anmeldung gilt erst nach **Anzahlung** von  
80 € als verbindlich (Felix' Konto:  
8017 9898 00, BLZ 430 609 67, GLS Bank).

Eine Rückerstattung der Anzahlung bei Rücktritt  
vor Beginn des Seminars erfolgt nur, falls ein Er-  
satzteilnehmer gefunden wird.

Nach dem ersten Wochenende (3.–5.2.12) kön-  
nen Sie noch vom Kurs zurücktreten.



# Vertiefungskurs

## Gewaltfreie

## Kommunikation

(für Anfänger und Fortgeschrittene)

# *Lebendig,*

# *frei &*

# *zielbewusst*



## 5 Wochenenden

3.–5.2.12 (Schnupperwochenende)

sowie: 2.–4.3.12      30.3.–1.4.12

27.–29.4.12      1.–3.6.12



## Lebendig, frei und zielbewusst????

Wieso trägt Gewaltfreie Kommunikation (GfK) dazu bei, dass Du lebendiger, freier und zielbewusster wirst? Als Praktizierender und Trainer habe ich erfahren, dass GfK in der Regel dazu führt,

- dass wir mehr mit uns selbst in Verbindung sind, aber auch mit dem, was in anderen lebt;
- dass wir Freiheit entdecken, indem wir anders miteinander umgehen können; wir können so auch fremde Wahrheiten stehen lassen, anstatt uns ihnen zu unterwerfen oder sie abzulehnen;
- dass wir die eigentlichen Gründe für unsere Taten und Gedanken erkennen und so erfolgreicher erreichen, was uns wirklich wichtig ist.



## Vorgehen

Wir beginnen die Wochenenden mit Übungen zum Ankommen, sich Wahrnehmen, Loslassen; wir beenden sie mit Wertschätzungen sich und anderen gegenüber.

Dazwischen stehen konzeptionelle Einführungen und viele Übungen – alleine, zu zweit oder auch in der Gesamtgruppe. Situationen zu erforschen, die TeilnehmerInnen mitbringen, bringt Intensität und Verbindung. Dabei schla-

ge ich zum Beispiel folgende Methoden vor und setze sie nach Bedarf spontan ein.

- Körperarbeit, um sich besser zu spüren,
- „Tanzparkett“, d.h. Bodenanker zur Visualisierung der Kommunikationsschritte
- Rollenspiele und systemische Aufstellungen

## Kommunikation von Herz zu Herz

Gewalt beginnt nicht erst, wenn die Fäuste sprechen; auch Vorwürfe, Bewertungen, und Beleidigungen sich oder anderen gegenüber sind gewalttätig und verletzend.

Die Gewaltfreie Kommunikation, entwickelt von Marshall Rosenberg, ist eine Gesprächsform, mit der Menschen lernen, aufrichtig und einfühlsam miteinander zu sprechen. Dadurch erweitern sich unsere Möglichkeiten, selbst unter herausfordernden Umständen wertschätzend im Kontakt zu bleiben.

Wir lernen, unsere Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, klar und ehrlich auszudrücken und gleichzeitig den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen respektvoll zu begegnen. In der Partnerschaft, der Familie, der Schule, am Arbeitsplatz trägt die GfK dazu bei, echtes gegenseitiges Verstehen zu entwickeln.

Auf diese Weise können wir friedvolle Beziehungen nachhaltig bewahren oder wiederherstellen.

Mehr Infos:

[www.gewaltfrei-leipzig.de](http://www.gewaltfrei-leipzig.de),

[www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de), [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)



## Inhalt

### 1. Grundlagen der GfK

- Hintergrund der GfK
- Die 4 Elemente der GfK: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnisse und Bitte
- Wertschätzung / Dankbarkeit ausdrücken / empfangen

### 2. Lebendig

- Meine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken
- Gefühle und Bedürfnisse des Anderen erkennen
- Meinen Ärger vollständig ausdrücken
- Wunder der wechselseitig gehörten Bedürfnisse erleben

### 3. Frei

- Nein sagen und hören – Ja-Botschaften hinter dem Nein hören
- Umgang mit Kritik: Einfühlsam Ärger hören
- GfK in verschiedenen Kontexten

### 4. Zielbewusst

- Gründe für mein Tun erkennen
- Verantwortung für mein Tun übernehmen
- Von „ich muss“ zu „ich will“

### 5. Ein Thema der Wahl

z.B. Gemeinschaft und Selbstbestimmung, Kinder (in sich und vor sich), Entscheidungen treffen, sein eigenes Optimum finden, Verletzungen heilen, ...

