

# Online-Übungsreihe Gewaltfreie Kommunikation

Sich selbst, die Gewaltfreie Kommunikation und ihre Möglichkeiten für den sozialen Wandel innerhalb von 4 Monaten besser kennenlernen

## Die Idee:

Wir wollen die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg üben und leben. An jedem Übungsabend geben wir einen Input, führen praktische Demonstrationen durch und nehmen anschließend Zeit zum Üben und selbst Ausprobieren in Paarübungen, Kleingruppen oder in der großen Runde. Wie wir bereits erprobt haben, funktionieren diese Formate auch online gut und es kann sich ein Gruppenzusammenhalt entwickeln.



Wir freuen uns auf Teilnehmende mit GFK-Grundkenntnissen (vergleichbar mit einer 2-tägigen GFK-Einführung). Wir widmen uns Themen der GFK, wie Erkennen und Äußern von Gefühlen und Bedürfnissen, Nein-Sagen, Bearbeitung von Glaubenssätzen, Verwandlung von Ärger und vieles mehr. An jedem Übungsabend wird es auch Platz geben, damit die Teilnehmenden eigene Themen einbringen. Besonders wichtig ist uns, immer wieder die Bedeutung der GFK für sozialen Wandel mit einzubringen, sie mit den Teilnehmenden weiter zu erforschen und GFK nach und nach als Haltung in unseren Alltag zu integrieren.

Wir als Trainerinnen halten den Roten Faden in der Hand, sehen uns gleichzeitig auch als Lernende. Viele Entscheidungen treffen wir mit der Gruppe gemeinsam, wünschen uns, Verantwortung zu teilen und wollen durch unsere Begleitung zur Entwicklung der Teilnehmenden und unserer eigenen beitragen.

## Termine und Ort:

Jeden 2. Donnerstag von 18 bis 20 Uhr, 7 Termine: 16.9.21, 30.9.21, 14.10.21, 28.10.21, 11.11.21, 25.11.21, 9.12.21 - Voraussichtliche Fortführung ab Mitte Januar 2022.

Online über Zoom. Wir haben mit diesem Format gute und tiefgehende Erfahrungen gesammelt.

## Spendenbasis:

Für unseren Aufwand und das Material wäre es super wenn ihr für den gesamten Kurs 10 - 70 Euro beitragen könntet.

## Anmeldung:

Wenn du dich verbindlich anmelden möchtest (bitte bis zum 09.08.2021) und/oder Fragen hast, melde dich bei [katharina.donath@posteo.de](mailto:katharina.donath@posteo.de) und [maude.vital@gmail.com](mailto:maude.vital@gmail.com)

## Zu den Trainerinnen:

Katharina hat die Gewaltfreie Kommunikation 2010 kennengelernt und bietet seit dem Abschluss ihrer Trainerinnenausbildung 2016 Einführungskurse und Übungsreihen an, u.a. beim Klimacamp im Rheinland oder für Menschen, die mit Geflüchteten arbeiten.

Maude begeistert sich für Gewaltfreie Kommunikation seit 2015 Jahren und lässt sie seit dem in ihre Arbeit mit einfließen. Als Lebensziel hat sich Maude den Weltfrieden gesetzt und ist zuversichtlich, dass die GFK dazu beiträgt ...