

# ANMELDUNG ZUM GFK-Jahres- Intensivtraining 2012/2013 in Dresden

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und per Post senden an

Gerlinde Fritsch \* Jaguarstieg 12 \* 22527 Hamburg

Ich habe folgende Vorerfahrungen in Gewaltfreier  
Kommunikation:

---

---

Mich interessiert an dem Jahrestreining insbeson-  
dere:

---

---

---

Name und Anschrift:

---

---

---

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich zum GFK-  
Jahrestreining 2012/2013 in Dresden an. Die An-  
meldung bezieht sich auf alle Seminartage.

Der Seminarbeitrag beträgt insgesamt 1.440 Euro  
bei Anmeldungseingang bis 30.6.2012 bzw. 1.680  
Euro bei Anmeldungseingang ab 1.7.2012.

Bei Absagen des Teilnehmers / der Teilnehmerin  
bis 30.6.2012 entstehen 80,- € Bearbeitungsge-  
bühr. Die Abmeldung muss schriftlich per Post  
erfolgen.

Danach ist das Jahrestreining voll kostenpflichtig –  
es sei denn, das Training ist ausgebucht und die  
Seminarleiterin findet eine(n) passende(n) Ersatz-  
teilnehmer(in). Dies gilt auch im Krankheitsfall.

Sollte ein Seminarblock wegen Krankheit der Lei-  
terin ausfallen, so ist der 20./21.4.2013 Ersatzter-  
min.

Die Seminargebühr ist vor dem jeweiligen Seminar  
zu entrichten.

Ich habe die Absagebedingungen und Zahlungs-  
regelung zur Kenntnis genommen und erkenne sie  
an.

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)

# Gewaltfreie Kommunikation



# Jahres- Intensivtraining 2012/2013 in Dresden

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) meint nicht, „nett“ zu sein. Die eigenen Bedürfnisse hintanzustellen ist genauso gewaltvoll, wie die Bedürfnisse anderer zu missachten. Gewaltfreie Kommunikation setzt eine mitfühlende Selbstwahrnehmung voraus und schließt sowohl engagiertes Eintreten für die eigenen Anliegen als auch Mitgefühl für andere ein. Ziel der GfK ist ein respektvolles Miteinander.

Ziel dieses Intensivtrainings ist die persönliche Entwicklung:

- Einen freundlicheren und besseren Zugang zu sich selbst und zu anderen zu finden,
- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen,
- sich gewaltfrei und kraftvoll selbst zu behaupten,
- Gefühle und Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und zu respektieren,
- weg von innerer Verhärtung zu kommen,
- Alternativen zu Angriffen oder Rückzug zu entwickeln.

Kurze theoretische Inputs und praktische Übungen wechseln einander ab.

Der 12-tägige Kurs ist nur als Gesamtpaket buchbar und macht die vollzeitliche Teilnahme erforderlich.

Das Training eignet sich sowohl für AnfängerInnen als auch für TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung in GfK.

#### Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Besuch eines GfK-Einführungsseminars,
- Freude an einem strukturierten Seminarablauf und
- Bereitschaft zur Selbsterfahrung.

## KURSTERMINE UND THEMEN

### **15. und 16. September 2012**

#### ***Selbsteinführung I. Attraktive Ehrlichkeit I***

GfK als Selbstklärungsprozess: Mitgefühl mit sich selbst. Die Wolfsshow genießen und nutzen als Weg zum Bedürfnis. Mit starkem Schmerz umgehen.

GfK als Selbstermächtigungsprozess: Sich klar und kraftvoll ausdrücken; gewaltfreie Selbstbehauptung. Giraffenschrei.

### **20. und 21. Oktober 2012**

#### ***Mit kraftvollen Bitten das Leben kreieren, das Sie wollen. Einföhlung in andere I***

Auf den Punkt kommen, was genau man will. Wann ist welche Bitte hilfreich. 14 Möglichkeiten, mit einem Nein umzugehen.

Liebevoll hinter die Kulissen schauen.

### **17. und 18. November 2012**

#### ***Schluss mit Nett-Sein. Der Giraffentanz.***

Selbsteinföhlung bei Vorwürfen und Wut auf sich selbst. Aussteigen aus dem Wolfssystem. Emotionale Befreiung und das Ende des Nett-Seins. Gewaltfrei Nein sagen. Sich entschuldigen, ohne vor Schuld zusammenzubrechen.

Der Tanz zwischen Selbsteinföhlung, Ehrlichkeit und Empathie. Konflikte lösen. Andere klar und liebevoll unterbrechen.

### **19. und 20. Januar 2013**

#### ***Dankbarkeit. Selbsteinföhlung II***

Dankbarkeit als Kraftstoff zum Leben und Lieben. Die Schönheit der eigenen Bedürfnisse entdecken. Die eigenen Wölfe umarmen. Das zentrale Bedürfnis herausfinden und sich mit ihm verbinden. Das Selbsteinföhlungs-Tanzparkett.

### **16. und 17. Februar 2013**

#### ***Einföhlung II. Attraktive Ehrlichkeit II***

Wege, sich in andere einföhlen zu können. Mit geöffnetem Herzen hören, was andere bewegt. Auf der Schönheit der Bedürfnisse anderer surfen.

Den eigenen Anliegen Attraktivität verleihen. Natürliche Giraffensprache ("Strassengiraffisch") sprechen; das Herz sprechen lassen, statt GfK anzuwenden.

### **16. und 17. März 2013**

#### ***Selbsteinföhlung III. Den Kontakt zu unserer einföhlbaren Natur vertiefen***

Umgang mit hartnäckigen selbstvernichtenden Urteilen. Die eigenen Wolfs-Reaktionsmuster erkennen und die Auslöser nutzen als Hinweisgeber auf mögliche Entwicklungsschritte.

Die Haltung der GfK verinnerlichen. Die Verbindung zu sich selbst und zu anderen vertiefen

#### Kurszeiten

Samstag 10 – 18 Uhr und Sonntag 9 – 16 Uhr

#### Kosten

1.440 € bei schriftlicher Anmeldung mit beigefügtem Anmeldeformular bis 30.6.2012 (Anmeldungsingang). Danach kostet die Teilnahme 1.680 €.

#### Leitung

Gerlinde R. Fritsch, Dipl. Psych., Psychologische Psychotherapeutin. Sie leitet seit 2004 Seminare in Gewaltfreier Kommunikation in Chemnitz, Dresden und Hamburg. Autorin von „Praktische Selbst-Empathie.“ (2008) und „Der Geföhl- und Bedürfnisnavigator.“ (2010)