

# Gewaltfreie Kommunikation und Herzensarbeit

Im Zentrum der GFK geht es um die innere Einstellung. Darum werden wir uns in dieser Woche immer wieder mit unserem Herzen verbinden. Dazu arbeiten wir täglich mit kleinen Zentrierungsübungen.

Inhaltlich werden wir uns mit fortgeschrittener Selbst- und Fremdeinfühlung, mit authentischem Sich-Ausdrücken jenseits formaler GFK und mit GFK als Selbstermächtigungsprozess beschäftigen. Insgesamt liegt der Schwerpunkt darauf, die Kraft und Schönheit von Bedürfnissen zu erleben.

Zu meiner Standortbeschreibung: Die GFK ist für mich das beste und konstruktivste Instrument zur Selbstklärung und Selbstregulation, das ich in mehr als 20 Jahren Berufstätigkeit als Psychologin kennengelernt habe, und das beste und lehrbarste Instrument, eine empathische Verbindung zu anderen zu entwickeln.

GFK verstehe ich nicht normativ („So geht richtige Kommunikation“) noch präskriptiv („So sollten Sie kommunizieren“). GFK ist auch kein Garant für gelingende Beziehungen oder gelingende Kommunikation. Allerdings kann die GFK unser Repertoire im Spektrum der Kommunikation vergrößern und uns helfen, unsere Beiträge in Beziehungen konstruktiver zu gestalten.

Das Seminar ist ausschließlich für GFK-Fortgeschrittene konzipiert.

## Unabdingbare Voraussetzungen zur Teilnahme

- Teilnahme an mindestens 20 GFK-Trainingstagen
- Lektüre von:
  - Rosenberg, Marshall B.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Freiburg 2004
  - Fritsch, Gerlinde R.: Praktische Selbst-Empathie. Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen. 3. Aufl. Paderborn 2010.
- Bereitschaft zur Selbsterfahrung

## Seminarzeiten

Montag, 22. Okt. 2012, 9 Uhr – Freitag, 26. Okt. 2012, 13 Uhr

## Veranstaltungsort

Dresden

## Kosten

Anmeldung bis 31.7.2012: 630 €, danach 720 €.  
Übernachtungen sind von den Teilnehmenden zu buchen.

## **ANMELDUNG ZUM SEMINAR 22. – 26. Oktober 2012 IN DRESDEN**

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und per Post an Gerlinde Fritsch \* Jaguarstieg 12 \* 22527 Hamburg senden.

Ich habe folgende Vorerfahrungen in Gewaltfreier Kommunikation:

---

---

---

Mich interessiert an dem Seminar insbesondere:

---

---

**Name:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_ **Email:** \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich zum GFK-Seminar in Dresden an. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Seminarbeitrags.

Der Seminarbeitrag beträgt 630,- Euro bei postalischem Anmeldungseingang bis 31.7.2012 bzw. 720,- Euro bei Anmeldungseingang ab 1.8.2012.

Bei Absagen des Teilnehmers / der Teilnehmerin bis 4. September 2012 (Eingangsstempel) entstehen 90,- Euro Bearbeitungsgebühr. Die Abmeldung muss schriftlich per Post erfolgen.

Danach ist das Seminar voll kostenpflichtig, es sei denn, das Training ist ausgebucht und die Seminarleiterin findet eine(n) passende(n) Ersatzteilnehmer(in). Dies gilt auch im Krankheitsfall. Der Abschluß einer Reiserücktrittversicherung wird empfohlen und ist bis 14 Tage nach Buchungsbestätigung möglich.

Bei Absage durch die Seminarleiterin (im Krankheitsfall oder weil die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wurde) erhalten Sie die Seminargebühr in voller Höhe zurückerstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht.

Ich überweise den Seminarbeitrag bis zum 4.9.2012 auf das Konto 11 89 050 bei der Spardabank (BLZ 206 905 00) – Stichwort „Seminarwoche Dresden“.

Ich habe die Absagebedingungen und Zahlungsregelung zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

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

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