

**ANMELDUNG zum GFK-Jahres-  
Intensivtraining 2018/2019  
in Hamburg**

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und per Post senden an

Gerlinde Fritsch \* Jaguarstieg 12 A \* 22527 Hamburg

Hiermit melde ich mich verbindlich zum GFK-Jahrestaining 2018/2019 in Hamburg an. Die Anmeldung bezieht sich auf sämtliche Seminarblöcke.

Ich habe folgende Vorerfahrungen in Gewaltfreier Kommunikation:

---

---

Mich interessiert an dem Jahrestaining insbesondere:

---

---

---

**Name und Anschrift:**

---

---

---

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

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

Der Seminarbeitrag beträgt 340 € pro Seminar bei Anmeldungseingang ab 16.7.2018 *oder* Zahlung der jeweiligen Seminargebühr kürzer als 15 Tage vor dem jeweiligen Seminar. Bei Anmeldungseingang bis 15.7.2018 *und* Zahlung der jeweiligen Seminargebühr bis 15 Tage vor dem jeweiligen Seminar betragen die Kosten 300 € pro Seminar.

Bei Absagen des Teilnehmers / der Teilnehmerin bis 30.8.2018 entstehen 80,- € Bearbeitungsgebühr. Die Abmeldung muss schriftlich per Post erfolgen.

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

Sollte ein Seminarblock wegen Krankheit der Leiterin ausfallen, so ist der 13./14.4.2019 Ersatztermin.

Die Seminargebühr ist bis 15 Tage vor dem jeweiligen Seminar zu entrichten.

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

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

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

# Gewaltfreie Kommunikation



## Jahres- Intensivtraining 2018/2019 in Hamburg

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

Ziel dieses Intensivtrainings ist die persönliche Entwicklung:

- Einen liebevolleren und besseren Zugang zu sich selbst und zu anderen zu finden,
- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen,
- sich ggf. gewaltfrei und kraftvoll selbst zu behaupten,
- Gefühle und Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und zu respektieren,
- Wege zu finden, wie die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt werden können
- weg von innerer Verhärtung zu kommen,
- Alternativen zu Angriffen oder Rückzug zu entwickeln.

Kurze Theorie-Inputs, Demonstrationen, vertiefende Übungen, Rollenspiele sowie Gruppenarbeit wechseln einander ab.

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 in einer kleinen Gruppe (max. 12 Personen)
- Bereitschaft zur Selbsterfahrung.

## KURSTERMINE UND THEMEN

### **21./23. September 2018**

#### ***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.

### **27./28. Oktober 2018**

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

Wohlfühlend hinter die Fassade schauen. Eine innere Verbindung zum anderen bekommen.

Auf den Punkt bringen, was genau man möchte. Wann ist welche Bitte angebracht. 16 Möglichkeiten, mit einem Nein umzugehen.

### **24./25. November 2018**

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

Selbsteinführung 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 Selbsteinführung, Ehrlichkeit und Empathie. Konflikte lösen. Andere klar und liebevoll unterbrechen.

### **19./20. Januar 2019**

#### ***Dankbarkeit. Selbsteinführung II***

Dankbarkeit als Kraftstoff zum Leben und Lieben. Das Schöne der eigenen Bedürfnisse entdecken. Die eigenen Wölfe umarmen. Das zentrale Bedürfnis herausfinden und sich mit ihm verbinden. Das Selbsteinführungstanzparkett.

### **16./17. Februar 2019**

#### ***Attraktive Ehrlichkeit II. Einfühlung II***

Den eigenen Anliegen Attraktivität verleihen. Natürlich und authentisch sprechen ("Straßengiraffisch"). Sich aus der guten Verbindung mit sich ausdrücken, statt GfK anzuwenden. Wege, sich in andere einfühlen zu können. Offen und respektvoll hören, was andere bewegt.

### **16./17. März 2019**

#### ***Den Kontakt zu unserer einfühlsamen Natur vertiefen. Was ihr wollt.***

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

## KURSZEITEN

Samstag 12 - 19 Uhr und Sonntag 9 - 16 Uhr

## ORT

Hamburg-Eimsbüttel

## KOSTEN

340 € pro Kurswochenende. Bei schriftlicher Anmeldung mit beigefügtem Anmeldeformular bis 15.7.2018 kostet die Teilnahme pro Wochenende 300 € (*Genaue Bedingungen siehe Anmeldung oben*).

Das Training ist nur als Gesamtpaket buchbar und macht die vollständige Teilnahme erforderlich.

## LEITUNG

Dipl. Psych. Gerlinde R. Fritsch, Psychologische Psychotherapeutin. 2002-2006 ausgebildet in GfK bei K.-D. Gens, M.B. Rosenberg und R. Gonzales. Leitet seit 2004 Seminare in Gewaltfreier Kommunikation. Autorin von „Praktische Selbst-Empathie“ und „Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator“.