

## ANMELDUNG zum GFK-Jahres-Intensivtraining 2023 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-Jahrestraining 2023 in Hamburg an. Die Anmeldung bezieht sich auf sämtliche Seminarblöcke.

Ich habe folgende Vorerfahrungen in Gewaltfreier Kommunikation:

---

---

Mich interessiert an dem Jahrestraining insbesondere:

---

---

---

Name und Anschrift:

---

---

---

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

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

Der Seminarbeitrag beträgt 360 € pro Seminar bei Anmeldungseingang ab 16.12.2022 *oder* Zahlung der jeweiligen Seminargebühr kürzer als 15 Tage vor dem jeweiligen Seminar.

Bei Anmeldungseingang bis 15.12.2022 *und* Zahlung der jeweiligen Seminargebühr bis 15 Tage vor dem jeweiligen Seminar betragen die Kosten 320 € pro Seminar.

Bei Absagen des/der TeilnehmerIn bis 30.01.2023 entstehen 80,- € Bearbeitungsgebühr. Die Abmeldung muss schriftlich per Post erfolgen. Danach ist das Jahrestraining 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 Seminar wegen Lockdown oder Krankheit der Leiterin ausfallen, so sind der **18./19. Nov. und 9./10. Dez. 2023 Ersatztermine.**

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 2023 in Hamburg

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) meint nicht, „nett“ zu sein. Die eigenen Bedürfnisse hintanzustellen ist genauso gewaltvoll, wie die Bedürfnisse anderer zu missachten. Ziel der GFK sind eine authentische Verbindung und 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,
- 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, Gruppenarbeiten sowie Rollenspiele wechseln einander ab.

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

#### TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Teilnahme an einem Einführungsseminar bei einer/m GFK-Trainer/in,
- Freude an einem strukturierten Seminarablauf in einer kleinen Gruppe (max. 12 Personen)
- Bereitschaft zur Selbsterfahrung.

#### KURSTERMINE UND THEMEN

##### **15./16. April 2023**

**Selbsteinführung I.** GfK als Selbstklärungsprozess. Verbindung mit sich selbst bekommen. Sich die Wolfsshow erlauben und nutzen als Königsweg zum Bedürfnis. Mit starkem Schmerz umgehen.

**Attraktive Aufrichtigkeit I.** GfK als Selbstermächtigungsprozess: Sich klar und kraftvoll ausdrücken. Giraffenschrei.

##### **6./7. Mai 2023**

**Um das bitten, was man möchte, ohne es später zu bereuen.** Auf den Punkt bringen, was genau man möchte. Wann ist welche Bitte angebracht. 16 Möglichkeiten, mit einem Nein auf eine Bitte umzugehen.

**Einführung in andere I.** Wohlwollend hinter die Fassade schauen. Eine innere Verbindung zum anderen bekommen.

##### **3./4. Juni 2023**

**Schluss mit Nett-Sein.** Selbsteinführung bei Vorwürfen auf sich selbst. Emotionale Befreiung und das Ende des Nett-Seins. Gewaltfrei Nein sagen. Sich entschuldigen. Aussteigen aus dem Wolfssystem.

**Dankbarkeit.** Der Kraftstoff zum Leben und Lieben.

##### **26./27. August 2023**

**Der Giraffentanz.** Der Tanz zwischen Selbsteinführung, Ehrlichkeit und Empathie. Konflikte lösen. Andere gewaltfrei unterbrechen.

**Selbsteinführung II.** Die Energie und Kraft der eigenen Bedürfnisse entdecken. Die eigenen Wölfe umarmen. Das zentrale Bedürfnis herausfinden und sich mit ihm verbinden. Das Selbsteinführungstanzparkett.

##### **23./24. September 2023**

**Attraktive Aufrichtigkeit II.** Den eigenen Anliegen Attraktivität verleihen. Natürlich und authentisch sprechen ("Straßengiraffisch"). Sich aus der guten Verbindung mit sich ausdrücken, statt GfK zu sprechen.

**Einführung II.** Wege, sich in andere einzufühlen. Offen und respektvoll hören, was andere bewegt.

##### **21./22. Oktober 2023**

**Was ihr wollt.** Freies Üben zu Wunschthemen.

**Den Kontakt zu unserer einfühlsamen Natur vertiefen.** Die Haltung der GfK verinnerlichen. Die Verbindung zu sich selbst und zu anderen vertiefen.

#### KURSZEITEN und ORT

Samstag 12 - 19 Uhr und Sonntag 9 - 16 Uhr in Hamburg-Eimsbüttel

#### KOSTEN

360 € pro Kurswochenende. Bei schriftlicher Anmeldung mit beigefügtem Anmeldeformular bis 15.12.2022 kostet die Teilnahme pro Wochenende 320 € (*Genaue Bedingungen siehe Anmeldung oben*).

Das Training ist nur als Gesamtpaket buchbar und erfordert die vollständige Teilnahme, weil die Themen aufeinander aufbauen.

#### LEITUNG

Dipl. Psych. Gerlinde R. Fritsch, Psychologische Psychotherapeutin. 2002-2006 ausgebildet in GfK von Marshall B. Rosenberg, Klaus-Dieter Gens, Klaus Karstädt, Wes Taylor und Robert Gonzales. Ich leite seit 2004 Seminare in Gewaltfreier Kommunikation.

TeilnehmerInnen beschreiben mich und meinen Seminarstil als authentisch, erfrischend, lebendig, persönlich, humorvoll, tief, klar, strukturiert, auf den Punkt kommend und Sicherheit gebend.