

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen als Scan/PDF senden an [info@gerlinde-fritsch.de](mailto:info@gerlinde-fritsch.de) oder per Post an Gerlinde Fritsch \* Jaguarstieg 12 \* 22527 Hamburg

## ANMELDUNG zum GFK-Jahres-Intensivtraining 2025 in Hamburg

Hiermit melde ich mich verbindlich zum GFK-Jahrestraining 2025 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 16.12.2024 *oder* Zahlung der jeweiligen Seminargebühr kürzer als 15 Tage vor dem jeweiligen Seminar.

Bei Anmeldungseingang bis 15.12.2024 *und* Zahlung der jeweiligen Seminargebühr bis 15 Tage vor dem jeweiligen Seminar betragen die Kosten 320 € pro Seminar.

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

Bei Absagen des/der Teilnehmers/in bis 30.01.2025 entstehen 100,- € 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 aus Krankheitsgründen der Leiterin abgesagt werden müssen, so ist der **15./16. Nov. 2025 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)

### KURSZEITEN UND ORT

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

# Gewaltfreie Kommunikation



## Jahres-Intensivtraining 2025 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 mindestens 2-tägigen 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

##### **12./13. April 2025**

**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.

##### **10./11. Mai 2025**

**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 zu Anderen bekommen.

##### **21./22. Juni 2025**

**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.

##### **16./17. August 2025**

**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.

##### **20./21. September 2025**

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

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

##### **18./19. Oktober 2025**

**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.

#### LEITUNG

Dipl. Psych. Gerlinde R. Fritsch, Psychologische Psychotherapeutin. 2002-2006 in GfK ausgebildet von Marshall B. Rosenberg, Klaus-Dieter Gens, Klaus Karstädt, Wes Taylor, Robert Gonzales und Anne van Stappen. Ich leite seit 2003 Seminare in Gewaltfreier Kommunikation.

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

#### **Rückmeldungen von TeilnehmerInnen**

„Der Jahreskurs war für mich lebensverändernd.“

„Meine Erwartungen wurden übererfüllt.“

„So viel Frische, Lebendigkeit und Freude hatte ich nicht erwartet. Es war ein toller Kurs!“

„Ich bin heute die beste Version meiner selbst, und das liegt am Jahreskurs, den ich besucht habe.“