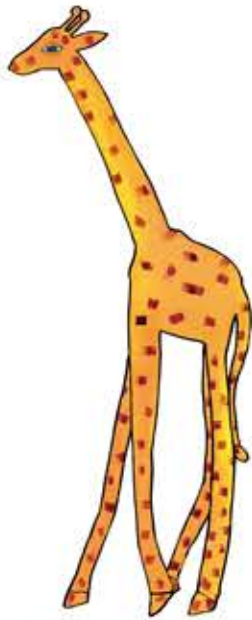


# Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation

Unterstützt durch Kundalini Yoga und Meditation

JAHRESTRAINING 2023 / 2024

„Die Welt erschaffen,  
in der wir leben wollen.“



HAMBURGER INSTITUT FÜR  
Gewaltfreie Kommunikation  
www.higfk.de

Die wichtigste Regel unseres Trainings lautet:

„Erst Empathie, dann Erklärung.“

Marshall Rosenberg, Begründer der Gewaltfreien Kommunikation

## DIE AUSBILDUNG TRÄGT DAZU BEI,

- die innere Haltung der GFK zu entwickeln
- Sicherheit in der Umsetzung der GFK zu finden
- Selbstfürsorge als Bereicherung zu erleben
- Innere Konflikte aufzulösen
- Selbstverantwortung zu übernehmen
- eigenes Kommunikations- und Konfliktverhalten zu erkennen und bei Bedarf zu verändern
- aus der inneren Freiheit heraus zu handeln
- anderen auf Augenhöhe zu begegnen
- Konflikte zu deeskalieren und als Veränderungschance zu begreifen
- Dialogfähigkeit zu entwickeln
- Einvernehmliche Lösungen zu finden
- Gelassenheit in herausfordernden Alltagssituationen zu bewahren
- eine respektvolle Haltung allen gegenüber einzunehmen
- zum Frieden in der Welt beizutragen

## AUSBILDUNGSLEITUNG



**Simran K. Wester**

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation [CNVC]  
Lehrerin und Ausbilderin Kundalini Yoga [KRI/3HO Dtl.]  
2. Staatsexamen Germanistik, Geografie und Pädagogik



**Helga Hentschel**

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation [CNVC]  
Lehrerin Kundalini Yoga [KRI/3HO Dtl.]  
Grund- und Hauptschullehrerin

Die Ausbildung wird unterstützt durch  
qualifizierte Assistent\*innen.

## TERMINE

1. MODUL 29.09. – 03.10.2023 [FR – DI]
2. MODUL 01.12. – 05.12.2023 [FR – DI]
3. MODUL 16.02. – 20.02.2024 [FR – DI]
4. MODUL 26.04. – 30.04.2024 [FR – DI]
5. MODUL [Zusatz] 09.08. – 11.08.2024 [FR – SO]

## ZEITEN

Beginn jeweils freitags um 11.00 Uhr,  
Ende jeweils dienstags um 16.00 Uhr.  
Morgens 7.00 – 8.30 Uhr Yoga und Meditation.  
Seminar 9.30 – 13.00 Uhr, 15.00 – 18.00 Uhr.  
19.45 – 21.30 Uhr, Bezugsgruppe, ggf. Abendprogramm.

## ORT

Seminarhaus Tu Was e.V. / 29482 Tüschau / Saggrian Nr.1  
im Wendland / www.tuwasev.de

## KOSTEN

- Anmeldung bis bis 3 Monate vor Ausbildungsbeginn und Buchung aller vier Module: 1860 EUR
- Anmeldung innerhalb von 3 Monaten vor Ausbildungsbeginn und Buchung aller vier Module: 1960 EUR
- Einzelne Module können nur nach Absprache gebucht werden

Hinzu kommen Kosten für die Übernachtung im Tagungszentrum und vegetarische Bio-Vollverpflegung.

## INFORMATION UND ANMELDUNG

HAMBURGER INSTITUT FÜR  
Gewaltfreie Kommunikation

**Simran K. Wester**

Breitenfelder Straße 8 . 20251 Hamburg  
Tel. 040. 460 47 56  
info@higfk.de . www.higfk.de/Ausbildung/23

## FÖRDERUNG

Förderprogramme bitte anfragen  
[kein Bildungsurlaub]

Foto: Simran K. Wester; Jörg Schifke

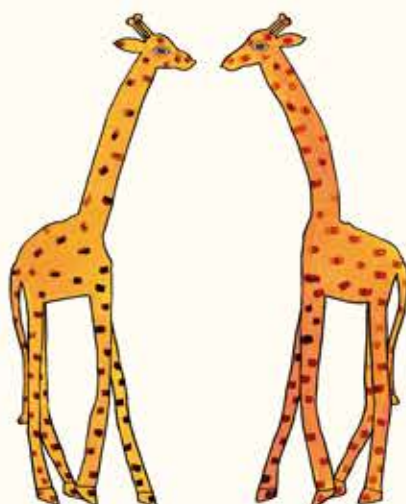
## ZIELGRUPPEN

- Menschen, die die Kommunikation in ihrem beruflichen und privaten Umfeld verbessern möchten
- Menschen, die die GFK intensiver in ihr Leben integrieren möchten
- Menschen, die eine Zusatzqualifikation für ihre berufliche Tätigkeit erwerben wollen
- Menschen, die GFK-TrainerInnen werden wollen

Die Ausbildung ist als Baustein für die Zertifizierung durch das Center for Nonviolent Communication [CNVC] anerkannt. Sie besteht aus vier Modulen mit je fünf Tagen. Jedes Modul umfasst 40 Zeitstunden. Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 160 Zeitstunden. Die Angebote zu Kundalini Yoga und Meditation finden außerhalb der Unterrichtszeit statt und sind als unterstützende Ergänzung gedacht.

## VORKENNTNISSE

Teilnahme an einer mehrtägigen Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation sowie an mindestens einem Vertiefungsseminar.



Gestaltung und Illustration: www.anja-escherich-design.de

## DIE VIER MODULE DER AUSBILDUNG

### 1. SELBSTEINFÜHLUNG

Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennen, anerkennen und benennen können; Urteile, Erwartungen, Forderungen, Schuldzuweisungen usw. in Wünsche und Bitten verwandeln; Vorurteile und Feindbilder auflösen; eigene Reaktionsmuster ergründen und innere Wahlfreiheit gewinnen; Selbstverurteilung (Schuld und Scham) durch Selbstannahme ersetzen; effektive Bitten formulieren.

### 2. EMPATHISCHE VERBINDUNGEN

Unvoreingenommen und empathisch zuhören; Gefühle und Bedürfnisse in anderen erkennen, anerkennen und ansprechen können; die guten Gründe hinter schwierigen Botschaften finden; anderen auf Augenhöhe begegnen; einvernehmliche Konfliktlösungen finden; spontan empathisch reagieren.

### 3. UMSETZUNG IM ALLTAG

Umgang mit heftigen Gefühlen; Widerstand und Ablehnung in einvernehmliche Kooperation verwandeln; GFK im familiären und beruflichen Umfeld; Umgang mit Mobbing und Machtmissbrauch; GFK in Gruppen, in der Mediation und zur Konfliktschlichtung.

### 4. SOZIALER WANDEL

konsequente Umsetzung der GFK, um die Welt zu erschaffen, in der wir leben wollen; radikal Selbstverantwortung übernehmen; die spirituelle Dimension der GFK ergründen; die GFK in die Gesellschaft tragen; gewaltvolle Strukturen vermenschlichen.