

## Diese Trainerinnen und Trainer sind für Sie da

Sie zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation in Ihrem privaten und beruflichen Alltag umsetzen können.



Birgit Gündner



Lydia Ruisch



Susann Richter-Funk



Ortwin Walz



Monika Walter



Ariane Korth



Gabriela Reinwald



Uta Hohenberger



Marie-Catherine  
Lemaitre-Münzenmaier



Ines Gläsle



Barbara Dorothea Ihle



Tomislav Knaffl

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation  
Stuttgart e.V.

Sich neu  
begegnen  
durch GFK

5. Stuttgarter  
GFK-Tag

29. April 2017

DJH Jugendherberge  
International  
Haußmannstraße 27  
70188 Stuttgart

## Kontodaten für Beiträge

Bitte überweisen Sie den Betrag mit dem  
Betreff „Name, Vorname, GFK-Tag Stuttgart“ auf  
das Konto:

D-A-CH für GFK e.V.  
Kto.-Nr. 700 595 7700  
BLZ 430 609 67  
GLS-Bank Bochum  
IBAN DE 5643 0609 6770 0595 7700  
BIC GENO DE M 1 GLS

Weitere Informationen zur Veranstaltung  
finden Sie im Internet unter:

[www.netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de](http://www.netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de)

## Haben Sie Fragen zur Veranstaltung?

### Schreiben Sie uns eine E-Mail!

[kontakt@netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de](mailto:kontakt@netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de)

### Verantwortlich:

Susann Richter-Funk  
Ortwin Walz

### Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation  
Stuttgart e.V.

Unterstützt von D-A-CH deutsch sprechender  
Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e.V.



Ich möchte mich zum 5. Stuttgarter GFK-Tag anmelden!

Vorname / Name

Anschrift

Telefon

E-Mail

Bitte  
freimachen

D-A-CH deutsch sprechender Gruppen  
für Gewaltfreie Kommunikation e.V.  
Stichwort: 4. Stuttgarter GFK-Tag  
c/o Doris Schwab  
Wikingerweg 59  
D-70439 Stuttgart

## PROGRAMM

09.00 - 09.30

Gemeinsamer Beginn

09.30 - 11.00

1. Workshop-Phase

### ■ Workshop 1

#### Einführung in die GFSK

Begegnungen mit Hilfe der GFK - hier und jetzt erkennen, was es für ein empathisches Verständnis mit sich selbst und füreinander braucht.

Susann Richter-Funk & Ortwin Walz

### ■ Workshop 2

#### Verletzlich stark sein

Die Scham verstehen, mithilfe der GFK achtsam erforschen und spielerisch mit ihr umgehen.

Ines Glásle

### ■ Workshop 3

#### Die Bedeutung der Selbstwertschätzung in der GFK

Eigene Stärken und Fähigkeiten erkennen für mehr Stärke in schwierigen Situationen.

Monika Walter

### ■ Workshop 4

#### GfK-Haltung vertiefen durch Innere Familie (IFS)

Mehr Klarheit in die innere Landkarte und in der Begegnung mit sich und dem Gegenüber.

Ariane Korth

11.00 - 11.30

Kaffeepause

11.30 - 13.00

2. Workshop-Phase

### ■ Workshop 5

#### Heilung und Frieden durch Vergebung

Den Kreislauf der Gewalt zu durchbrechen heißt auch zu vergeben. Das kann uns befreien und wir können heilende Kraft erleben. Was macht uns Vergebung so schwer?

Birgit Gündner & Lydia Ruisch

### ■ Workshop 6

#### Mein Ärger als größter Helfer für kraftvollen Selbstaustausch

Wie mein Ärger hilft, Wunden zu heilen und für mich sorgt, wenn ich lerne, seine Anliegen zu erkennen!

Gabriela Reinwald

### ■ Workshop 7

#### Das Konzept von Giraffen- und Wolfsohren

Wie hören wir, was andere sagen? Wie wir von Kritik bei der Empathie für uns und den anderen ankommen.

Uta Hohenberger

### ■ Workshop 8

#### Empathie oder Aufopferung?

Was hat Schematherapie mit Empathie zu tun? Verhaltenmuster in Kombination mit GFK-Prozessen.

Marie-Catherine Lemaître-Münzenmaier

13.00 - 14.30

Mittagspause

14.30 - 16.00

3. Workshop-Phase

### ■ Workshop 9

#### Heilung und Frieden durch Vergebung

Den Kreislauf der Gewalt zu durchbrechen heißt auch zu vergeben. Das kann uns befreien und wir können heilende Kraft erleben. Was macht uns Vergebung so schwer?

Birgit Gündner & Lydia Ruisch

### ■ Workshop 10

#### Umgang mit schwierigen Gefühlen

Ein Weg der intensiven Selbstempathie

Barbara Ihle

### ■ Workshop 11

#### Giraffe begegnet Wolfsgeheul

Ich höre Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Kritik, bin erschrocken, verunsichert. Wie kann ich darauf nun mit den Schritten der GFK reagieren?

Monika Walter

### ■ Workshop 12

#### GFK mit Gesten

Wie kann ich mich mit Hilfe von auf wenige Gesten reduzierten Rollenspiel-Momenten herausfordernden Situationen annähern?

Ariane Korth

16.00 - 16.30

Kaffeepause

16.30 - 18.00

4. Workshop-Phase

### ■ Workshop 13

#### Gesellschaft beobachten, fühlen, brauchen, bitten

Gesellschaftlicher Wandel mit GFK. Sich und andere empathisch begleiten, wenn wir strukturelle Probleme angehen.

Tomislav Knaffl

### ■ Workshop 14

#### Versöhnung: GfK & Ho oponopono

Ich versöhne mich mit mir, mit Anderen und den Lebensereignissen, um wieder mit Kraft, Freude und Selbstliebe die Fülle meines Lebens zu erkennen.

Gabriela Reinwald

### ■ Workshop 15

#### Die Kraft der Gefühle nutzen – eine Forschungsreise

Dem Leben mit der Kraft der Gefühle begegnen oder in ihrem Schatten stehen? Wir finden es heraus!

Uta Hohenberger

### ■ Workshop 16

#### Gewaltfreie Kommunikation für Menschen mit ADHS

Positive Effekte der GFK am Arbeitsplatz und in der Erziehung.

Marie-Catherine Lemaître-Münzenmaier

18.00 - 18.30

Gemeinsamer Abschluss

### Unsere Kursempfehlung

Um Ihnen die Auswahl der Kurse zu erleichtern, haben wir farblich gekennzeichnet, für welchen Wissensstand der GFK sie jeweils empfehlenswert sind.

- ohne Vorkenntnisse
- mit Vorkenntnissen

### Verpflegung

Die Jugendherberge bietet an diesem Tag die Möglichkeit der Verpflegung an, weshalb eigene Speisen nicht mitgebracht werden können.

Die Verpflegung zum Preis von 16,- € umfasst Getränke und Snacks in der Kaffeepause am Vormittag und Nachmittag sowie ein Mittagessen mit Suppe, Hauptspeise, Salatbuffet und Nachtisch.

Da wir die Mittagessen anmelden müssen, brauchen wir Klarheit, ob Sie vegetarische oder fleischliche Kost wünschen.

## Ihre Anmeldung

Ich melde mich zu folgenden Workshops an (30 € je Workshop, max. 2 zur Wahl):

Workshop-Nummern

Ich wähle die Tageskarte (90 €) und folgende Workshops (max. 4 zur Wahl):

Workshop-Nummern

**Verpflegung (optional, 16 € pro Person)**

Alle Infos zur Verpflegung finden Sie auf der Innenseite dieses Flyers. Bitte überweisen Sie den Betrag für die Verpflegung zusammen mit der Teilnahmegebühr (s.u.).

Ich möchte die vegetarische Kost.

Ich möchte das Fleischgericht.

**Hiermit bestätige ich meine Anmeldung verbindlich:**

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

### Anmeldedaten vervollständigen

Bitte benutzen Sie bevorzugt die **Online-Anmeldung** (ab 01.03.2017) unter [www.netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de](http://www.netzwerk-gewaltfrei-stuttgart.de), das sichert Ihren Platz direkt und umgehend und erleichtert uns das Buchungsverfahren.

Falls Sie andere Wege nutzen wollen, können Sie sich per Mail über [buero@gewaltfrei-dach.eu](mailto:buero@gewaltfrei-dach.eu) anmelden, ggf. auch mit dem anhängenden Briefformular.

Bitte überweisen Sie den Teilnahmebetrag und die Essenspauschale auf das D-A-CH-Konto. Die Bankdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Karte. Nach Zahlungseingang erhalten Sie Ihre verbindliche Anmeldebestätigung.

