

*Leben in Ehrlichkeit und Empathie –*

*Wurzeln in mir und Flügel für die Welt*



## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Zirkuläre Ausbildung in Modulen-  
in Braunschweig

mit Marianne Sikor und Gabi Klenke

Trainerinnen für gewaltfreie Kommunikation (CNVC)



## Leben in Ehrlichkeit und Empathie – Wurzeln in mir und Flügel für die Welt

Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht uns, in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung, verwurzelt in sich selbst, offen zu sein für einfühlsamen Kontakt und für Verbindung mit den anderen und der Welt

Das bedeutet, über den Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen sich selbst authentisch zu erleben, sich aufrichtig, klar und fokussiert auszudrücken und in gleicher Weise dem Anderen empathisch zuzuhören. So ist eine Form des Kontakts möglich, der auch in schwierigen Situationen eine Haltung von Wertschätzung bewahrt und Lösungen findet, die die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick behält.

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine tiefere Bewusstheit über sich selbst, ihre eigenen Werte und ihre Muster entwickeln möchten und die einen neuen Umgang, geprägt von Ehrlichkeit und Empathie, mit sich selbst und anderen Menschen lernen und in ihrem Leben verankern möchten.

### Inhalte

Modul A: Entdeckungsreise zu mir selbst

Selbstempathie, Verbindung zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen,  
Versöhnung mit mir selbst, für mich sorgen: Bitten, Dankbarkeit

Modul B: Aufeinander zugehen – in Ehrlichkeit und Empathie

Wolfs- und Giraffenohren, Nein sagen und hören, Giraffenschrei,  
„Straßengiraffe“

Modul C: Verbindung halten auch in schwierigen Situationen

Wut und Ärger hören, meinen Ärger verstehen und vollständig ausdrücken,  
„Feindbilder“ transformieren, eigene hinderliche Muster verändern

### Wie wir arbeiten

- Wir kombinieren klar strukturierte Übungen, theoretische Inputs und eine teilnehmer- und prozessorientierten Leitung, um Ihnen zu ermöglichen, die Gewaltfreie Kommunikation in lebendiger Praxis zu erfahren und mit allen Sinnen zu lernen.
- Wir achten auf eine vertrauensvolle, warme Atmosphäre und eine Balance zwischen Intensität und Leichtigkeit.
- Im Plenum, in Kleingruppen und in Einzelarbeit arbeiten wir mit den Themen und inneren wie äußeren Konflikten der TeilnehmerInnen.
- Wir schaffen einen Raum, in dem leichtes Lernen möglich ist, intensive Arbeit an eigenen Themen ihren Platz findet, in dem Feiern und Trauern sich ergänzen und in dem Weinen und Lachen gleichberechtigt nebeneinander stehen.

## Zirkuläre Ausbildung in Modulen

Diese Ausbildung setzt sich aus drei Modulen zusammen, die wir jährlich anbieten und die einzeln oder als Gesamt-Zyklus besucht werden können. Ein Einstieg ist zu jedem Modul möglich. Voraussetzung ist dabei, dass Sie bereits eine Einführung in Gewaltfreie Kommunikation besucht haben (Termine dazu finden Sie auf unseren Webseiten). So ermöglichen wir einen leichten Einstieg in die Gruppe und das Arbeiten, und nutzen zugleich die Möglichkeiten, die das gegenseitige Lernen von Erfahreneren und Neueren für alle ermöglicht.

Alle Ausbildungsmodule werden im vollem Umfang anerkannt für die internationale Trainerzertifizierung zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC).

### Termine und Ort:

Im Rahmen dieser zirkulären Ausbildung bieten wir im Jahr drei Module á 4 Tage an, die alle zusammen oder jedes für sich gebucht werden können.

#### Termine für 2016:

Modul A: 18. – 21.02.2016  
Modul B: 02. – 05.06.2016  
Modul C: 25. – 28.08.2016

#### Termine für 2017:

Modul A: 02. – 05.03.2017  
Modul B: 18. – 21.05.2017  
Modul C: 10. – 13.08.2017

Alle Module finden statt im Gemeindehaus der ev. Kirchengemeinde Riddagshausen, Klostergang 57, 38104 Braunschweig.  
Beginn jeweils erster Tag 11:00; Ende letzter Tag 16:00.

### Seminargebühr / Anmeldung:

Seminargebühr bei Besuch einzelner Module: 440,- € pro Modul

Bei Besuch aller drei Module: 1200 € für die gesamte 12-tägige Ausbildung

Wenn Sie ein Modul wiederholen wollen, zahlen Sie einen ermäßigten Preis von 300,- € pro Modul

Mit Ihrem Seminarbeitrag bestreiten wir unseren Lebensunterhalt. Vielen Dank dafür. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, den Betrag aufzubringen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung, damit wir nach einer Lösung suchen können, die unser aller Bedürfnisse berücksichtigt.

Bis 500,- € Förderung vom Staat für diese Ausbildung: Infos über die Bildungsprämie auf [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

**Anmeldung und ausführliche Informationen im Internet unter [www.marianne-sikor.de](http://www.marianne-sikor.de)**

## Trainingsleitung

### Marianne Sikor

International zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Mediatorin, Dipl.-Volkswirtin.

Ich arbeite seit 1998 mit der Gewaltfreien Kommunikation in der Konfliktvermittlung (Mediation), in Einzelberatung und Training für Privatpersonen, Organisationen und Unternehmen. Seit 2008 begleite ich zudem als Assessorin KandidatInnen im Zertifizierungsprozess des CNVC. Meine Begeisterung gilt zugleich der Unterstützung von persönlichem Wachstum als auch der Mitgestaltung eines partnerschaftlich-strukturierten GFK-Netzwerks in Deutschland.

Ich bin 48 Jahre alt und habe zwei Töchter.

Mehr zu mir unter [www.marianne-sikor.de](http://www.marianne-sikor.de)



### Gabi Klenke

International zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC).

Ich arbeite mit GFK als Trainerin für Familienbildungsstätten und Volkshochschulen, für soziale Einrichtungen, Schulen und in der Paarbegleitung.

„Es begeistert mich, mit anderen Menschen die Gewaltfreie Kommunikation zu teilen und sie auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Verbindung zu sich und anderen zu begleiten. Und in all diesen Begleitungen lerne ich selbst dazu und wachse.“

Mehr zu mir unter [www.verbindendekommunikation.de](http://www.verbindendekommunikation.de)

