



„Die gewaltfreie Kommunikation hat mein Leben sehr bereichert und ist deshalb zu einem Schwerpunkt meiner Arbeit geworden. Ich freue mich mit jedem Menschen, der damit ein Stück Leichtigkeit, Handlungsfähigkeit und Lebensfreude gewinnt – und seine Einzigartigkeit entdeckt und weiter entfaltet.“

### Seminarleitung

Gabriele Lindemann, Training und Beratung für Kommunikation und Führung, arbeitet für Unternehmen und Organisationen in der Wirtschaft und bietet offene Seminare und Ausbildungen an.  
Zertifizierte Trainerin für gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg / USA



### Resonanz von Teilnehmenden

„Durch ihre starke Empathie und Herzlichkeit, bei gleichzeitiger Zielorientiertheit fühlte ich mich sehr wohl und sicher. Sie lebt das, was sie lehrt!“ (Ursula Morgenroth, Nürnberg)

„Ich habe gelernt, Beziehung in Gleichwertigkeit aufzubauen ohne zu bevormunden. Das nimmt viel Druck weg, Leistung und Lösungszwang verringern sich deutlich. Die Mischung der Lernmethoden hat bei mir eine hohe Konzentrationsfähigkeit gefördert. Ich bin dadurch ins eigene Erleben gekommen. Lebendigkeit und Effizienz waren immer auf gleicher Höhe.“  
(Konrad Tudor, Geradstetten)

„Die Ausbildung hat meine Kommunikation radikal verändert, im Blick auf Beziehung und Lebendigkeit statt Versteifung auf Ergebnisse... Die Inhalte sind in mir verankert und geben mir einen verbundenen Blick auf mich und das Leben... Kopf, Herz und Bauch waren verbunden. Sehr hilfreich ist mir die Anwendung in allen meinen Lebensbereichen, beruflich, privat, öffentlicher Raum. Beigetragen hat der Mix aus Theorie, Praxis, Reflexion und gelebte Praxis im Kurs, dabei vor allem durch die Authentizität von Gabi Lindemann. Was sie lehrt, das lebt sie auch. Das ist entscheidend!“ (Peter Reuter, Nürnberg)

„Die Konzentration auf die vier Schritte hat mir bei Konflikten im Alltag bereits geholfen, die Dinge auf den Punkt zu bringen. Sie bringt mir verblüffend viel Klarheit in scheinbar schwierigen Verhandlungen, die ich jetzt mit mehr Leichtigkeit angehen kann, und das macht richtig Spaß!“ (Bärbel Reinert, Braunschweig)

„Durch die Übungen habe ich am eigenen Herzen erlebt, dass Kommunikation entscheidend von Emotionen beeinflusst wird. Durch das Bewusstsein für „friedliche Sprache“ und ihre Wirkung, habe ich kapiert, dass es sich lohnt, das Ego für einen Moment zurückzustellen und eine Win-Win-Lösung anzustreben.... Die Rollenspiele machen Spaß, der Methodenwechsel war abwechslungsreich. Das Seminar hatte eine runde Dramaturgie. Hochprofessionelle Seminarabwicklung mit viel Herz und Engagement!!! Vielen Dank!!!“ (Gabriele Lange, Stuttgart)

Sind Sie interessiert? Dann möchte ich gern weitere Fragen mit Ihnen persönlich klären. Bitte sprechen Sie mich an:

#### Gabriele Lindemann

Leistnerweg 4  
90491 Nürnberg  
Telefon +49 (0)9 11/59 97 48  
Telefax +49 (0)9 11/59 97 65  
gabriele.lindemann@gmx.net  
www.menschen-und-ziele.de



# Von Herzen Mensch sein



## Gewaltfreie Kommunikation® nach Dr. Marshall B. Rosenberg Basisausbildung in Nürnberg

### Empathische Kompetenz ausbilden

- Möchten Sie Ihre Fähigkeiten in der Bearbeitung von Konflikten erweitern?
- Wollen Sie mit sich selbst zufriedener sein und nachhaltig mehr Entscheidungs- und Handlungskompetenz gewinnen?
- Arbeiten Sie in beratenden Berufen und möchten dort die Gewaltfreie Kommunikation / GFK stärker integrieren?
- Denken Sie vielleicht auch daran, GFK einmal an andere Menschen weiter zu geben?
- Oder liegt Ihnen vorwiegend daran, die Lebensqualität in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld zu verbessern, als Führungskraft, Kollegin, PartnerIn, Elternteil?

### Ziele der Ausbildung

Ziele dieser Ausbildung sind, Verständnis und eine lebensdienliche Haltung zu festigen und im eigenen Alltag zu integrieren. Im Kontakt mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen erkennen Sie besser, was Sie wirklich brauchen und lernen, sich kraftvoll und klar dafür einzusetzen, bei gleichzeitigem Respekt für die Anliegen anderer. Sie erreichen mehr Selbstverständnis im Prozess der GFK – ehrlich statt ‚nett‘ zu sein – und werden sicherer und flüssiger in der Sprache. In der Ausbildungsgruppe haben Sie Gelegenheit, die GFK authentisch miteinander zu leben. Diese Ausbildung kann auch Teil des Weges zur Trainerin, zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation sein.

#### Gabriele Lindemann

Leistnerweg 4  
90491 Nürnberg  
Telefon +49 (0)9 11/59 97 48  
Telefax +49 (0)9 11/59 97 65  
gabriele.lindemann@gmx.net  
www.menschen-und-ziele.de



# Inhalte

Am Herzen liegt uns, Gewaltfreie Kommunikation miteinander authentisch zu leben und damit den sozialen Wandel zu erfahren.

## Das Menschenbild

- Haltung der Gewaltfreiheit, Grundannahmen
- Vision, Absichten und Ziele der GFK

## Vertiefende Grundlagen und Prozesse

- vom Leben entfremdete Kommunikation erkennen
- ‚meine‘ und ‚deine‘ Verantwortungsbereiche unterscheiden lernen
- Beziehungen pflegen und verbessern
- Umgang mit inneren Urteilen und Bewertungen
- innere und äußere Konflikte als Chancen erleben
- Umgang mit Schuld, Scham, Ärger
- eigene Bedürfnisse wahrnehmen und nähren
- handlungsorientierte Bitten äußern
- eigene Blockaden erkennen und überwinden
- Einfühlung geben und empfangen
- sich selbst Einfühlung geben
- innere Dialoge konstruktiv wandeln
- Wertschätzung für sich und andere
- Nein sagen und hören
- Bedauern statt Entschuldigen
- andere unterbrechen
- GFK in Gruppen einsetzen
- Übersetzen von sprachlicher Manipulation
- Umgang mit „Misserfolgen“
- ‚echt sein‘ mit GFK, den eigenen Stil finden
- Umgang mit Macht, und weitere...
- Dokumentation und Evaluation eines Praxisprojektes

## Schlüsselunterscheidungen

Die genannten Inhalte stellen eine Planung dar. Die Schwerpunkte richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden.

- Wahrnehmung – Interpretation/Bewertung
- Fühlen – Denken
- Bedürfnisse – Strategien
- Bitten – Forderungen
- Werturteile – moralische Urteile
- Macht (Macht ‚über‘)–Einfluss (Macht ‚mit‘)
- Konsens – Kompromiss
- Empathie – Sympathie
- etc.

## Methoden

Wir arbeiten mit ganzheitlichen Trainingsmethoden:

- Visualisierungen, erlebnisorientierte Arbeit an eigenen Beispielen, die den Inhalt erfahrbar machen
- praxisorientierte Rollenspiele
- Reflexion in Kleingruppen und im Plenum
- Gruppen-, Partner- oder Einzelarbeit
- Übungen zur Körperwahrnehmung und innerem Gleichgewicht, um die Haltung spürbar zu machen
- ausbildungsbegleitende Lernpartnerschaften unter den Teilnehmenden

Situationen und Konflikte aus Ihrem Alltagsleben bilden die Grundlage für die praktische Anwendung im Training. Neben strukturierter Aufbereitung der Themen ist Raum, um die GFK in Einzel- und Gruppenprozessen zu leben

# Organisatorisches

## Voraussetzungen

- Sie haben mindestens 2-3 Tage Einführungs-/Vertiefungsseminare bei zertifizierten GFK-TrainerInnen besucht
- Sie haben das Buch gelesen ‚Gewaltfreie Kommunikation‘ von Marshall Rosenberg
- Kostenloses Vorgespräch zur Klärung mit Gabriele Lindemann
- Für den Fall, dass Sie GFK an Dritte weitergeben wollen, sind Sie bereit, sich an die Richtlinien des CNVC zu halten oder sich mit den Vertretern des CNVC abzustimmen

Wir wünschen uns die Bereitschaft und Offenheit, vertraute Einstellungen und Überzeugungen zu hinterfragen und die Freude, sich auf neue Wege einzulassen und dabei selbst Verantwortung zu übernehmen.

Seminarleitung: Gabriele Lindemann  
Assistenz: Uwe Lindemann und andere

## Termine

Die Basisausbildung umfasst jeweils 15 Tage, verteilt auf 5 Module:

Ausbildung VII	Ausbildung VIII
15.-17.10.2010	18.-20.03.2011
10.-12.12.2010	27.-29.05.2011
04.-06.02.2011	22.-24.07.2011
01.-03.04.2011	23.-25.09.2011
13.-15.05.2011	25.-27.11.2011

## Supervision

ggf. zuzüglich wahlweise weitere Supervision  
Mit individuell vereinbarten Einzelstunden können Sie Ihren Lernprozess bei Bedarf reflektieren oder durch gezieltes Feedback handlungsorientiert unterstützen lassen. Eine Einheit ist in der Ausbildung enthalten.

## Seminarzeiten

Freitag und Samstag 10:00–18:30 Uhr  
Sonntag 9:30-17:00 Uhr

## Seminarort

Forum e.V., Kesslerplatz 3, 90489 Nürnberg.  
Die stadtnahe Villa bietet neben einem hellen Seminarraum auch Naturgelände für Außenaktivitäten.

## Ihre Investition inklusiv Supervision

Nach Selbsteinschätzung zwischen 1.680,00 und EUR 2.990,00 (für Firmenzahlende) für 15 Trainingstage, nach Ihren finanziellen Möglichkeiten, siehe Anmeldeschein. Darin enthalten sind 19% MwSt., Pausenimbiss, Getränke, Seminarunterlagen, Fotoprotokolle und eine 60-Min.-Einheit Supervision – zuzüglich Verpflegungs-/Übernachungskosten.

## Anmeldung

Mit Rücksendung des Anmeldeformulars und Überweisung der Anzahlung von EUR 200,00 sind Sie verbindlich gebucht. Die Zahl der Teilnehmenden beträgt mindestens 8 und höchstens 18. Sind keine Plätze mehr frei, setzen wir Sie auf Wunsch auf eine Warteliste. Anmeldeunterlagen senden wir Ihnen gern auf Anfrage.

## Zertifizierung

Die TrainerInnenzertifizierung ist ein eigener Prozess, der vom Center for Nonviolent Communication/USA entwickelt, veröffentlicht, und derzeit aktualisiert wird (Infos siehe auch [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)), bisher bestehend aus 3 Teilen:

- 1.) mindestens 30 Trainingstage mit einem/einer zertifizierten TrainerIn
- 2.) mindestens ein 9-tägiges internationales Intensiv-Training (IIT) oder zwei 7-tägige deutsch übersetzte Intensivtrainings
- 3.) Zertifizierung durch GFK-ZertifizierungstrainerInnen

Mit Einführung, Ausbildung und Aufbautraining bieten wir 22 Tage des ersten Teils an.

