

# IN DIE FÜLLE KOMMEN 2022

## JAHRESAUSBILDUNG GEWALTFREIE KOMMUNIKATION



MIT EVA EBENHÖH UND INKEN GRITTO

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Vorerfahrung mit der GFK gesammelt haben, und ihre Ausbildung vertiefen möchten, um die GFK in die Welt zu tragen. Die Auseinandersetzung mit eigenen Themen und die gegenseitige Begleitung dabei ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses. Der Jahreskurs kann als Baustein für die Zertifizierung durch das internationale Center for Nonviolent Communication (CNVC) genutzt werden. Es werden dafür 14 Ausbildungstage anerkannt. Die **Gruppengröße** ist auf max. 16 Personen beschränkt.

Für ein gegenseitiges Kennenlernen und um Fragen auf beiden Seiten zu klären bieten wir einen unverbindlichen Info-Abend für alle Interessierten an. Alternativ ist auch ein telefonisches Vorgespräch möglich.

**Informationsabend in Altona: Sonntag 7.11. 2021 19.00 Uhr**  
Rothestr. 62 | 22765 Hamburg | Hinterhofgebäude - 2. Stock

### Unsere Vision:

*Willst du die Welt verändern, musst du dich selbst verändern.*  
Wir möchten mit diesem Kurs dazu beitragen, dass Menschen mit Hilfe der GFK einen Weg zu sich selber finden und lernen, sich anzunehmen und in die Fülle zu kommen. Dafür stellen wir unsere eigene Lebendigkeit zur vollen Verfügung: unsere Verletzlichkeit, Menschlichkeit und Unvollkommenheit, aber auch unser Wissen über und unsere Erfahrung mit der heilenden und transformierenden Kraft, die die GFK in unser Leben gebracht hat.

## TERMINE

**Modul 1: 18. - 20. Februar 2022 (Wochenende)**

Zeiten: Freitag: 18.00 – 21.00, Sa. + So.: 10.00 bis 18.00

Ort: Rothestraße 62 Hamburg-Altona

**Modul 2 Intensivblock: 14. - 18. April 2022 – 5 Tage (Ostern)**

Zeiten: Beginn 10.00 (Anreisetag) bis 18.00 (Abreisetag)

Im Seminarhaus bei Hamburg

(im diesem Modul kommen Übernachtungskosten hinzu)

**Modul 3: 4. - 6. Juni 2022 (Pfingsten)**

Zeiten: Sa. So. Mo.: 10.00 bis 18.00

Ort: Rothestraße 62 Hamburg-Altona

**Modul 4: 19. - 21. August 2022 (Wochenende)**

Zeiten: Freitag: 18.00 – 21.00, Sa. + So.: 10.00 bis 18.00

Ort: Rothestraße 62 Hamburg-Altona

**Modul 5: 4. - 6. November 2022 (Wochenende)**

Zeiten: Freitag: 18.00 – 21.00, Sa. + So.: 10.00 bis 18.00

Ort: Rothestraße 62 Hamburg-Altona

## KOSTENLOSER UNVERBINDLICHER INFOABEND

Sonntag 7. November 2021 um 19.00 Uhr

Rothestraße 62 | 22765 Hamburg | Hinterhof 2. Stock

## KOSTEN

Die Gesamtkosten (ohne Unterkunft) betragen 2.000 €

Hinzu kommen noch die Kosten für Unterkunft und Verpflegung im 2. Modul.

## INHALTE

### Sich selbst gegenüber eine empathische Haltung entwickeln:

- Innere Konflikte lösen
- Entscheidungen treffen
- Empathie für unser inneres Kind
- Tiefe Gefühle annehmen und verstehen
- Glaubenssätze transformieren
- Umgang mit Selbstverurteilung

### Konflikte mit anderen Menschen klären:

- Die andere Position verstehen lernen
- Die eigene Position so ausdrücken, dass sie gehört werden kann
- Die Bedürfnisse beider Seiten im Blick behalten
- Kraftvoller, individueller Selbstausdruck
- Radikale Ehrlichkeit
- Umgang mit einem Nein
- Umgang mit Kritik und Verurteilung

### GFK in unsere Gemeinschaften und gesellschaftliche Zusammenhänge bringen:

- GFK im Alltag verankern
- Lebensdienliche Systeme aufbauen
- Unterstützung planen und umsetzen

### Empathiefähigkeit trainieren:

- Schmerzhafte Prozesse begleiten
- Die Kraft empathischen Zuhörens
- Im Herzen des „Feindes“ (Feindbilder transformieren)

## ARBEITSWEISE

Gewaltfreie Kommunikation ist die Sprache des Lebens. Wir orientieren uns in jedem Modul an dem, was gerade lebendig ist und was die Teilnehmenden mitbringen.

Die oben genannten Themen fließen dabei ineinander und bedingen und unterstützen sich gegenseitig. Dabei beziehen wir auch Körperbewusstheit als Unterstützung in die Prozessarbeit mit ein.

Für uns ist die „Methode GFK“ kein Selbstzweck, sondern es geht uns immer auch um die Absicht hinter der Methode, also darum, aufzuzeigen, wann und warum Selbstempathie, Empathie und auch Authentizität in Konflikten hilfreich sind.

## ORT

4 der Module finden in Hamburg, in der Nähe des Bahnhofs Altona statt. Modul 2 findet in einem Tagungshaus in der Nähe von Hamburg statt (4 Übernachtungen).



### EVA EBENHÖH

Zertifizierte Trainerin für  
Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)



### INKEN GRITTO

Zertifizierte Trainerin für  
Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)  
Systemische Beraterin/Coach

## ANMELDUNG

Website: [www.evaebenhoeh.de](http://www.evaebenhoeh.de)

Tel.: 040-59352279

E-Mail: [Seminare@EvaEbenhoeh.de](mailto:Seminare@EvaEbenhoeh.de)

Website: [www.gfk-coaching-hamburg.de](http://www.gfk-coaching-hamburg.de)

Tel.: 0175-6509350

E-Mail: [info@gfk-coaching-hamburg.de](mailto:info@gfk-coaching-hamburg.de)