

Ausbildung NVC

Non-Violent Communication

(Gewalt-Freie Kommunikation GFK)



Grundlagen einer vertrauensvollen Verständigung

ehrlich sprechen, sich leidenschaftlich für die eigenen Ziele einsetzen, authentisch und klar auftreten, ohne den anderen zu verletzen (z.B. durch Vorwürfe, Reizworte, Missverständnisse, Zwang, Kälte,...)

für Therapeuten, Coachs und Privatpersonen

Die Ausbildung verfeinert Ihre innere Haltung zu anderen Menschen und zu sich selbst! Beraterische und therapeutische Tätigkeiten erlangen durch die GFK/ NVC erfahrungsgemäß deutlich mehr Tiefe, da eine Ebene des Vertrauens, Verständnisses und der Wertschätzung geschaffen wird.

Im privaten Bereich ist das hauptsächliche Plus, dass eine ehrliche und freie Kommunikation gelebt werden kann. Heiklen Themen wird der Schrecken genommen. Das Gegenüber wird meist mit anderen Augen und vor allem neuen Ohren („Verständnisohren“) wahrgenommen.

Ihr persönlicher Gewinn erstreckt sich von einem liebevolleren Verhältnis zu sich selbst bis hin zur inneren Klarheit über das, was Sie im Kern ausmacht.

Termin: Grundlagenkurs am 16. / 17. April
weiterer Grundlagenkurs am 18. / 19. Juni
je Freitags 14.00 Uhr - 18.30 Uhr und
Samstags 09.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Präsenzveranstaltung unter Hygienemaßnahmen in Kleingruppe (9 Personen)
im Body&Mind Atelier, Kleiststr. 7 in Ulm

Kosten: EUR 180,-

Anmeldung: mail@praxispfaenzeller.de

mehr Infos: petrapfaenzeller.de/wb/pages/ausbildung/gewaltfreie-kommunikation-gfk.php

Was wird vermittelt?

- **Die 4 Schritte der GFK:**
 1. neutrale Beobachtung als Gesprächsgrundlage
 2. erlebte Gefühle mitteilen
 3. Bedürfnisse dahinter erkennen
 4. verhandeln
- Aufrichtigkeit ohne „Gewalt“

- Empathie (die echte Version)
- Selbstempathieprozesse
- Ärgerprozess: Was will die Wut sagen?!
- Das 4-Ohren-Modell

Qualitäten NVC / GFK

- **frei und aufrichtig sprechen** statt zu beschönigen, zu verschweigen oder sich zurückzuziehen
- **Leidenschaft** statt Langeweile im Gespräch
- **Die Kunst empathisch zu begleiten** statt den Gesprächspartner zu bewerten oder in eine Richtung zu drängen
- **Vertrauen erzeugen** statt Ablehnung
- **klare innere Haltung** statt planlos oder zerstreut zu sprechen
- **Deeskalieren** statt mit ungünstigen Formulierungen Konflikte zu befeuern
- **echte Lösungen/ Konsens finden** statt einseitige oder faule Kompromisse
- **Authentizität und Charakter ausbilden** statt sich in alten Mustern und Gewohnheiten verlieren

Ausbildung zum Trainer/in in GFK/ NVC mit Zertifikat

Voraussetzung: Grundlagenkurs

GFK Gespräche führen und zu einem erfolgreichen Abschluß bringen, GFK vermitteln können, auf schwierige Fragen in der GFK eingehen können, Geklärtheit in den wichtigsten eigenen Themen erlangen.

Geeignet für Therapeuten und Berater /Coachs

- gesunde Therapeutenhaltung einnehmen
- Themen auf den Punkt bringen
- Im Klientengespräch schnell Tiefe erreichen
- sinnvolles Feedback formulieren
- natürliche Eigenverantwortung im Klienten erzeugen
- Augenhöhe herstellen
- wirksame Lösungen im Klienten entwickeln lassen
- Grundlagen der Mediation / Paartherapie

Geeignet für den privaten Bereich

- herzliche Verbindung schaffen – auch zu sich selbst



- eigene Muster erkennen, sich selbst erkennen und auffangen
- Charakter und eigene Werte stärken, Authentizität entwickeln
- Verhaltensweisen des anderen wirklich verstehen (ohne Urteile)
- Hintergründe von Ärger und Umgang mit Wut kennen lernen
- Sichere Wege um heikle Konfliktthemen anzugehen
- aufrichtig sprechen ohne zu verletzen
- Wertschätzung, Dankbarkeit und Liebe zeigen und annehmen

Termine: 30. / 31. Juli

10. / 11. September

15. / 16. Oktober

12. / 13. November

je Freitags 14.00 Uhr - 18.30 Uhr und

Samstags 09.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Präsenzveranstaltung unter Hygienemaßnahmen in Kleingruppe (9 Personen)
im Body&Mind Atelier, Kleiststr. 7 in Ulm

Kosten: EUR 670,- (im Voraus)
oder Ratenzahlung monatlich 4x EUR 180,-

Anmeldung: mail@praxispfaffenzeller.de

mehr Infos: petrapfaffenzeller.de/wb/pages/ausbildung/gewaltfreie-kommunikation-gfk.php

Was wird vermittelt?

- Vertiefung zum Thema Bedürfnisse und Wut
- Übersetzung von klassisch GFK in umgangssprachliches GFK
- Dankbarkeit ausdrücken und annehmen
- Bedauern ausdrücken
- Trauern, Rituale und Feiern
- Gewaltfrei unterbrechen
- Gewaltfrei schreien
- NEIN sagen und hören
- 4 Deeskalations-Maßnahmen bei Konflikten
- Vertiefung von Themen wie Autorität, Liebe, Einsatz von beschützender Gewalt, etc.
- Bestrafung und Lob als fragliche Systeme
- Einsatz und Definition von Macht in der GFK
- Das PITT-Modell: einfaches Modell zum Referieren vor der Gruppe
- Lernspiele in der GFK

NEWSLETTER

ich verschicke einmal pro Vierteljahr einen Newsletter aus meiner Praxis mit neusten Erkenntnissen, Veranstaltungen und Themenabenden zu den Themen GFK und Aufstellungsarbeit.
<https://petrapfaffenzeller.de/wb/pages/newsletter.php>

Ihre Dozentin

Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

*Inhaberin und Geschäftsführerin der Praxisgemeinschaft
„Innere Mitte“ in Ulm*

Sie hat sich seit ihrer Jugend auf den Pfad der Persönlichkeitsentwicklung begeben.

Im Alter von 22 Jahren sammelte sie die ersten Erfahrungen als psychologische Beraterin und gründete mit 26 Jahren ihre eigene Praxis.

Seit 2005 ist sie Dozentin in der Familienbildungsstätte in Ulm. 2008 wurden Familienaufstellungen fester Bestandteil ihrer Psychotherapie und

2013 auch die GFK/ NVC, insbesondere bei Paartherapie.

2013 absolvierte sie die Ausbildung zur GFK-Trainerin bei Klaus Karstädt und Friedericke Kahlau, München und bildet seither selbst in GFK/ NVC aus.

Mit GFK/ NVC gelang es ihr in ihrer Herkunftsfamilie alte verhärtete Konflikte auszuräumen und einen liebevollen Neuanfang zu finden. Ein echter Durchbruch, der sie dazu veranlasste fortan GFK therapeutisch, persönlich und als Ausbildung auf den Weg zu bringen.



Petra Pfaffenzeller-Joeken, Heilpraktikerin

Praxis Innere Mitte

Walfischgasse 11, 89073 Ulm

0177-3267278

www.praxispfaffenzeller.de

www.praxisinneremitte.de

mail@praxispfaffenzeller.de