

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



## Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

Ausbildung 2021  
in 3 Modulen  
in Braunschweig



### Termine:

#### Termine für 2021:

Modul A: 17. - 20. Juni 2021  
Modul B: 16. - 19. September 2021  
Modul C: 11. - 14. November 2021

Beginn jeweils erster Tag 11:00; Ende letzter Tag 16:00.

### Ort:

Alle Module finden statt im Gemeindehaus der ev.  
Kirchengemeinde Riddagshausen, Klostergang 57,  
38104 Braunschweig.

Individuelle Unterkunft und Verpflegung. Für die  
Mittagspause gibt es am Tagungsort eine ausgestattete  
Küche und ein nettes Café in der Nähe. Für Bewegung  
bieten sich die Riddagshäuser Teiche für einen  
schönen Spaziergang an.

### Seminargebühr:

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

Bei Besuch aller drei Module: 1320 € für die gesamte  
12-tägige Ausbildung

Wenn Sie ein Modul wiederholen wollen, zahlen Sie  
einen ermäßigten Preis von 380,- € 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)**

### Anmeldung und Informationen:

#### Gabi Klenke

Tel.: 05341-39 14 59  
Email: [g-klenke@t-online.de](mailto:g-klenke@t-online.de)

[www.verbindendekommunikation.de](http://www.verbindendekommunikation.de)

#### Marianne Sikor

Tel.: 0551-38 26 64 80  
Email: [info@marianne-sikor.de](mailto:info@marianne-sikor.de)

[www.marianne-sikor.de](http://www.marianne-sikor.de)

*„Herzlichen Dank für eure einführende  
Begleitung. Die Ausbildungstage waren für mich  
sehr fruchtbare Tage, die ich dort mit euch  
„leben“ durfte. Lachen, Weinen, Lernen und  
verbundene Gemeinsamkeit haben mir sehr viel  
Klarheit und damit Energie geschenkt.“  
Teilnehmerin 2017*

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation:

**„Jenseits von richtig und falsch gibt es einen  
Ort – dort begegnen wir uns“**

10.-11. April 2021  
In Braunschweig Riddagshausen.  
Samstag, 10.00 – 17.30 Uhr  
Sonntag, 10.00 – 15:30 Uhr.

Nähere Informationen auf unseren Webseiten

## 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.

## Ausbildung in 3 Modulen

Diese Ausbildung bieten wir jährlich in drei Modulen á 4 Tagen an, die alle zusammen oder jedes für sich gebucht werden können. Ein Einstieg ist zu jedem Modul möglich.

Teilnahmevoraussetzung: Besuch einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (Termin einmal jährlich in BS und Region auf unseren Webseiten).

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

## 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.

## 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 52 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 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)

