



# Wochenendseminar Gewaltfreie Kommunikation 10

## Schwerpunkt: hinderliche Glaubenssätze identifizieren und überwinden

Vom 27.09. bis 29.09.2024 bietet das Männerbüro Karlsruhe e.V. im Seminarhaus Prinzbach bei Offenburg das inzwischen zehnte Wochenende zum Thema Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg mit den Trainern Frank Noe und Klaus Löffler an.

### **Inhaltliches**

Je öfter wir einen Gedanken denken oder eine Information bekommen, desto mehr vertrauen wir darauf und ebenso desto weniger stellen wir es infrage. Gedanken, die wir nicht mehr infrage stellen, werden zur Überzeugung bzw. einem Glaubenssatz - wir glauben daran. Glaubenssätze entstehen besonders leicht durch Aussagen von Personen, denen wir vertrauen und die für uns Autorität darstellen, z.B. Eltern, Lehrer, für uns wichtige Personen im Freundeskreis.

Wir orientieren uns oft stärker an dem, was wir verinnerlicht haben als am Hier und Jetzt. Unsere Glaubenssätze entsprechen nicht der Realität, aber sie bestimmen leicht unsere Gefühle im Umgang damit, wenn wir unbewusst und schnell auf ein Ereignis reagieren.

In unserem GFK-Wochenendseminar wollen wir hinderliche Glaubenssätze identifizieren und erforschen, wie wir sie transformieren und ihre Begrenzungen überwinden können.

Es ist uns wichtig, in den Seminartagen die Gemeinschaft zu leben, z.B. durch gemeinsames Kochen; dabei gibt es zwischen und nach den Übungsabschnitten immer auch Raum für persönlichen Austausch.

Das Wochenende findet in einem Selbstversorger-Haus statt – das bedeutet, alle Teilnehmer kümmern sich um die anfallenden Arbeiten wie Kochen, Putzen und Aufräumen.

Das Seminar richtet sich an Menschen mit GFK-Vorerfahrungen. Wenn Du an der GFK interessiert bist und noch nicht über Vorkenntnisse verfügst, dann nimm bitte mit uns Kontakt auf, damit wir gemeinsam sehen können, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.

### **Trainer**

Das Wochenende wird von den GFK-Trainern Frank Noe und Klaus Löffler begleitet. Die Teilnahme kann als Teil der Ausbildung für die Zertifizierung als GFK-Trainer angerechnet werden.

### **Teilnehmerbeitrag**

Um möglichst vielen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen, bieten wir einen Preisbereich von 130€ bis 250€ an, aus dem Du nach deinen Möglichkeiten selbst wählst, wieviel Du bereit bist, für das Wochenende zu geben. Wenn auch ein ermäßigter Platz noch zu teuer für Dich ist, dann wende Dich an uns; wir finden einen Weg. Unterkunft und Verpflegung sind im Beitrag enthalten, Getränke werden separat bezahlt (Wasser, Kaffee, Tee sind frei).

## **Anmeldung & Rückfragen**

Bitte an <mailto:mann@maennerbuero-karlsruhe.de>

Mit der Überweisung deines Teilnahmebeitrags ist dein Platz verbindlich reserviert. Wir erbitten die Überweisung zeitnah auf das folgende Konto:

Männerbüro Karlsruhe e.V.  
IBAN: DE49 6001 0070 0165 1757 06  
BIC: PBNKDEFFXXX  
Verwendungszweck: GFK 10

Bitte seht von Barzahlung vor Ort ab, weil es unsere Abrechnung deutlich verkompliziert.

## **Wenn was dazwischen kommt ...**

Bis 4 Wochen vor Beginn erstatten wir die Seminargebühr vollständig zurück.

Sofern eine Ersatzperson benannt wird oder jemand von der Warteliste nachrücken kann, auch danach.

## **Anreise**

Für die Anreise sorgt ihr selbst, vielleicht in Absprache mit anderen Teilnehmern. Mitfahrwünsche oder Mitfahrangebote können uns gerne mitgeteilt werden.

## **Ort, Datum und Zeiten**

Seminarhaus Prinzbach, Kirchberg 1, 77781 Prinzbach (bei Offenburg)

Beginn: Freitag 27.09., Ankommen ab 18:00, Abendessen 19:00, danach eine Abendeinheit

Ende: Sonntag 29.09. nach dem Mittagessen und gemeinsamem Aufräumen und Putzen, ca. 15:00.

## **Infos zum Haus und zur Anfahrt**

<https://khg-karlsruhe.de/orte-und-personen/orte-der-khg/prinzbach>

<https://www.gruppenhaus.de/seminar-und-freizeithaus-prinzbach-biberach-baden-hs11396.html>

## **Bitte mitbringen:**

Schlafsack oder Leintuch/Spannbetttuch und Bettbezug; Handtücher und Hausschuhe müssen mitgebracht werden.

Wie auch an den bisherigen Wochenenden kümmern wir uns gemeinsam um die Mahlzeiten und das Haus.

Zum Schluss noch eine Bitte - für die Anmeldung brauchen wir noch:

- Namen, Adresse und ggf. Telefonnummer - das brauchen wir für die Anmeldung beim Seminarhaus.
- Eine Mitteilung, ob wir eure Kontaktdaten (E-Mail-Adresse) an die anderen Teilnehmer weitergeben dürfen, um die Absprache wegen Fahrgemeinschaften zu erleichtern.

Wenn ihr jemanden kennt, der am Thema Gewaltfreie Kommunikation interessiert ist und dabei sein möchte, so würde es uns unterstützen, wenn Ihr diese Info weitergebt.