



# Wochenendseminar Gewaltfreie Kommunikation 9

## Feindbilder in uns – vom Gegeneinander zum Miteinander

Vom 29.09. bis 01.10.2023 bietet das Männerbüro Karlsruhe e.V. im Seminarhaus Prinzbach bei Offenburg das inzwischen neunte Wochenende zum Thema Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg mit den Trainern Frank Noe und Gerhard Lorenz-Prokein an.

### **Inhaltliches**

Die Welt, in der wir leben, ist sehr komplex. Unser Geist bzw. unser Gehirn benutzt beim Erleben dieser Welt eine Einteilung in Kategorien, um diese Komplexität zu reduzieren und einen Umgang mit der Welt zu ermöglichen. Dabei können gegensätzliche Erlebniszustände in uns entstehen, weil jede Situation und jede Person nicht nur gute und nicht nur schlechte Seiten hat. Wenn diese Ambivalenz - z. B. im Stress - nicht ausgehalten werden kann, entstehen Einteilungen in "Freund - Feind", "gut - böse" usw., die zwar diese innere Spannung reduzieren, aber nicht zu einem friedlichen und ausgeglichenen Miteinander führen.

In unserem GFK-Wochenendseminar wollen wir uns Bedürfnisse und Strategien hinter diesen Mustern anschauen und erforschen, wie wir mit der Haltung und den Werkzeugen der Gewaltfreien Kommunikation von einem Gegeneinander hin zu einem zunehmend friedlichen Miteinander kommen können. Das üben wir vor allem anhand mitgebrachter Themen und auch mit Beispielsituationen.

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

Das Wochenende findet in einem Selbstversorger-Haus statt und richtet sich an Menschen mit GFK-Vorerfahrungen, z.B. die Teilnehmer aus den Vorjahren. 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 Gerhard Lorenz-Prokein 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 9

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 30.09., Ankommen ab 18:00, Abendessen 19:00, danach eine Abendeinheit

Ende: Sonntag 02.10. 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/Spannbettuch, dazu 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 wäre es schön, wenn diese Info weitergegeben wird.