

# Gewaltfreie Kommunikation (A)



## Termine

Jeweils Dienstag, 19-22h:

**15. November 2022**

**22. November 2022**

**29. November 2022**

**06. Dezember 2022**

**13. Dezember 2022**

**20. Dezember 2022**

Vertiefungstag:

**03. Dezember 2022**

Samstag, 10-16h



## Ziele

Im Aufbaukurs wirst du die Haltung der GFK weiter vertiefen. Du lernst neue GFK-Prozesse kennen und bearbeitest mit ihrer Hilfe nach und nach viele deiner eigenen, inneren Themen. Du entdeckst neues Handwerkszeug und entwickelst so deine Handlungsfähigkeit im Umgang mit den vier Schritten im Alltag. Du baust deine fürsorgliche Haltung gegenüber dir selbst aus und lernst praktische Methoden kennen, die dir dabei helfen können. Durch die Auseinandersetzung mit den Kursinhalten wird es dir außerdem immer leichter fallen, die Verbindung und den empathischen Kontakt mit deinen Mitmenschen zu vertiefen. Durch den Kurs hast du die Möglichkeit, dich in einer festen Gruppe weiterzuentwickeln und profitierst durch die Verbindung und den Austausch mit den anderen Teilnehmenden.



## Inhalte

- Eigene Prozesse bearbeiten
- Umgang mit eigenen inneren Urteilen und Bewertungen
- Umgang mit Schuldzuweisungen
- Umgang mit Ärger
- Den Ärger-Prozess der GFK kennenlernen und üben
- Verletzlichkeit als Schlüssel zur Verbindung
- Schuld und Scham
- Empathie für andere
- Achtsamkeit & Dankbarkeit in der GFK

Der Aufbaukurs besteht aus 2 Teilen (A und B), die sich gegenseitig ergänzen.  
Die Reihenfolge ist beliebig. Es kann auch nur einer der beiden Teile besucht werden



## Sei dabei

### **Anmeldung:**

bis zum 01. Oktober 2022  
an [info@patricia-karuhtz.de](mailto:info@patricia-karuhtz.de)

### **Kosten:**

250€ (ermäßigt 200€)

Kursgröße: 8-16 Teilnehmende

Alle Termine finden live über  
Zoom statt.