

Seminarangebote von September 2018 bis Februar 2019

22. September, 10:00 bis 17:00 Uhr, Volkshochschule Neuwied

Individuelle Wünsche und kollektives Interesse vereinen – Prozessorientiertes Arbeiten nach Marshall Rosenberg

(Fortsetzung der gleichnamigen Fortbildung bzw. GFK-Vertiefungsseminar)

Für alle, die Seminare oder Fortbildungen leiten oder dies in Zukunft tun wollen und entweder an der gleichnamigen Einführungsfortbildung oder an einer anderen GFK-Einführung teilgenommen hatten.

Die meisten Teilnehmenden der gleichnamigen Einführungsfortbildung in den letzten zwei Jahren und alle, die sich mit GFK beschäftigen, wissen, dass das prozessorientierte Arbeiten mit Gruppen auf Basis der Arbeiten von Marshall Rosenberg von der Theorie her recht leicht ist, dass aber die Umsetzung in die Praxis vor allem eines braucht: Üben, üben, üben.

Genau dies wird bei dieser Fortbildung passieren. Auf Basis der Arbeiten von Marshall Rosenberg wird geübt werden, wie Leitende von Seminaren oder Fortbildungen es schaffen

- Wünsche der Teilnehmenden einfühlsam aufzunehmen und deren Dringlichkeit zu ermitteln,
- Ihre eigenen Ansprüche an einen erfolgreichen Seminarverlauf der Gruppe gegenüber transparent machen,
- von sich scheinbar widersprechenden Wünschen zu Lösungsvorschlägen zu kommen, die alle zufrieden stellen,
- konfliktarme und zeitsparende Entscheidungsprozesse unter Einbeziehung aller Teilnehmenden anzuleiten und durchzuführen

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung

Kosten: keine für Dozentinnen und Dozenten einer der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz,
50 € für alle anderen

Anmeldeschluss: 21. September (dieser wurde verlängert, weil inzwischen sicher ist, dass es genug Anmeldungen gibt)

Anmeldung über: [Verband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz \(siehe weiter unten\)](#)

5. Oktober, 18:00 Uhr, bis 7. Oktober 14:00 Uhr, Tagungshaus der Kommune Niederkaufungen bei Kassel

Gewaltfreie Kommunikation in den Schulalltag integrieren – GFK-Vertiefungsseminar

Für alle in Schulen Tätige

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine bewährte Kommunikationstechnik, welche bei jeglicher zwischenmenschlichen Kommunikation angewendet werden kann, damit sich Menschen besser verstehen. Dies gilt insbesondere dann, wenn Konflikte auftreten. Es gibt vielfach den Wunsch Schülerinnen und Schülern die GFK zu vermitteln, damit sie schon frühzeitig lernen

- Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln,
- sich selbst und andere besser zu verstehen,
- sich auf nichtverletzende Weise anderen mitzuteilen,
- anderen einfühlsam zuzuhören.

GFK zu vermitteln dient damit der sozialen und emotionalen Bildung. Es bietet sich an schon im Grundschulalter damit bereits zu beginnen. Denn so können Schülerinnen und Schülern gleich über mehrere Jahre hinweg gemeinsam diese lernen, bekommen die vielen kleinen Lernfortschritte voneinander über diesen langen Zeitraum mit und können vom Anfang ihrer Schulzeit von den eigenen Lernfortschritten als auch denen der anderen profitieren. Auch wenn quasi die Devise gilt, je früher umso besser, gibt es zugleich kein Alter, in der es sich nicht lohnt mit der Vermittlung von Gewaltfreier Kommunikation anzufangen. Da die Konflikte unter den Schülerinnen und Schülern mit steigendem Alter komplexer werden, steigt der Bedarf mit jedem Jahr sogar an.

Nach meiner Erfahrung lernen Schülerinnen und Schüler aller Altersstufen relativ schnell, wie Sie die Grundprinzipien der GFK für sich gewinnbringend nutzen können. Damit sie das Gelernte allerdings nicht genau so schnell wieder vergessen, sondern statt dessen ihre Fähigkeiten zunehmend stabilisieren und

ausbauen können, brauchen sie in ihrem Umfeld Erwachsene, die einen strukturierten Rahmen bieten, das Gelernte immer und immer wieder anzuwenden. Da Schülerinnen und Schüler in ihrem Alltag immer wieder Konflikte haben, die sie gerne friedlich beilegen wollen, empfiehlt es sich sehr, beides zu verknüpfen.

Ein strukturierter Rahmen, den viele in Schulen Tätige bereits kennen und womöglich schon länger einsetzen und der dafür da ist, dass Schülerinnen und Schülern ihre Konflikte friedlich beilegen können ist der Klassenrat. Diesen gibt es in vielen verschiedenen Formen.

Eine Form des Klassenrats wird bei diesem Seminar kurz und knapp vorgestellt und die verbleibende Zeit wird es darum gehen, wie die GFK innerhalb des Klassenrats sinnvoll eingesetzt werden kann. Klassenratsstunden, in denen die GFK regelmäßig angewendet wird, unterscheiden sich von anderen Klassenratsstunden in der Regel dadurch, dass Schülerinnen und Schüler in diesen z.B. weitaus schneller lernen

- die eigenen Bedürfnisse sowie die anderer zu erkennen und zu achten,
- sich gegenseitig so die Meinung zu sagen, dass die Wahrscheinlichkeit gering ist, dass sie vom Gegenüber als Beschuldigung gehört werden,
- die Aussagen anderer auch dann nicht als Beschuldigung zu hören, wenn diese sehr wohl danach klingen,

Konflikte nicht mehr als einen Kampf einzustufen, bei dem es darum geht sich durchzusetzen, sondern als einen Anlass zu nehmen, gemeinsam zu kooperieren, um eine einvernehmliche Lösung zu finden.

Als Methoden finden im Wechsel dabei Anwendung:

- Kurze theoretische Inputs
- Übungen zur Selbstreflexion
- Parallel stattfindende Rollenspiele und Kommunikationsübungen
- Simulationen zur Durchführung von Klassenratseinheiten auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation

Leitung: Jochen Hiester und Simone Thalheim, beide vielfach tätig in der Fortbildungen von Tätigen in Schulen

Kosten: 216 / 266 / 306 €

Dies beinhaltet die Teilnahmegebühr sowie die Übernachtungen und vegetarische, biologische Verpflegung. Die Preise sind nach Nettoeinkommen gestaffelt: bis 800 €, mehr als 800 € und weniger als 1.300 €, mehr als 1.300 €.

Anmeldeschluss: 31. September

Anmeldung über: [Tagungshaus der Kommune Niederkaufungen \(siehe weiter unten\)](#)

19. Oktober, 18:00 Uhr, bis 21. Oktober, 15:00 Uhr, Hohenstaufenstraße 10, 56075 Koblenz

Nachhaltige Konfliktklärung am Arbeitsplatz – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Für alle

Wann immer Sie am Arbeitsplatz mit Konflikten zu tun haben – sowohl Konflikte, in die Sie selbst direkt verwickelt sind als auch Konflikte, in denen Sie zwischen anderen vermitteln wollen – werden Sie sicherlich schon häufig folgendes erlebt haben: Die Haltung, mit der Sie Ihre Anliegen dabei kommunizieren, ist oftmals entscheidend dafür, ob andere bereitwillig auf Sie eingehen oder mit Ignoranz, Rückzug oder Vorwürfen reagieren.

Im Zentrum dieses Trainings steht die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, einem weltweit verbreiteten Modell zur Konfliktklärung. Denn dieses können Sie mit Hilfe von vier konkreten Schritten bei allen Formen von Konflikten wie einen Kompass nutzen, um Ihre Haltung zu überprüfen, mit der Sie anderen Menschen gegenüber treten.

Diese vier Schritte zeigen Ihnen gleichzeitig auf, wie es Ihnen bei entsprechender Übung gelingen kann, auf Ihre diesbezügliche Haltung Einfluss zu nehmen. Damit legt dieses Modell in der Konfliktklärung den Fokus eindeutig auf die Beziehungsebene. Denn es hat sich vielfach gezeigt: Eine nachhaltige Lösung von Konflikten ergibt sich auf der Sachebene oft schon fast von alleine, solange es gelingt, dass zwischen den Konfliktbeteiligten ein „guter Draht“ bzw. eine bestimmte Qualität der Verbindung etabliert und beibehalten werden kann.

Inhalte des Trainings

Mithilfe zahlreicher Beispiele der Teilnehmenden werden Ihnen die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation lebendig und praxisnah vermittelt, so dass Sie Ihnen in künftigen Konfliktsituationen als Orientierung dienen können um im Arbeitsalltag

- eigenen Ärger anderen gegenüber aufrichtig mitzuteilen – ohne dass es verletzend klingt,

- Kritik und Vorwürfe anderer zu hören – ohne diese persönlich zu nehmen,
- sich für eigene Anliegen kraftvoll einzusetzen – ohne auf Dominanzgebaren oder weniger offensichtliche Formen der Manipulation zurückzugreifen,
- die Chancen zu erhöhen, dass andere bereit sind, Ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen,
- in Konflikten und auch sonst, wenn starker Stress auf Sie einwirkt, Ihren Werten treu zu bleiben in der Art und Weise, wie Sie mit anderen umgehen.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung
Kosten: 150 €
Anmeldeschluss: 18. Oktober
Anmeldung über: [Jochen Hiester \(siehe weiter unten\)](#)

27. Oktober, 9:00 bis 17:00 Uhr, Hohenstaufenstraße 10, Koblenz

Begegnung auf gleicher Augenhöhe trotz Hierarchie-Unterschieden – GFK -Vertiefungsseminar

Für alle, die an mindestens einem ganztägigen GFK-Trainingstag teilgenommen haben

Hierarchie-Unterschiede begegnen uns auf verschiedenen Ebenen im Alltag, z.B.

- in der Arbeitswelt (Vorgesetzte gegenüber Mitarbeitenden),
- in der Schule (Lehrkräfte gegenüber Schüler*innen),
- in der Familie (Eltern gegenüber ihren Kindern).

Wenn solche Hierarchie-Unterschiede zwischen zwei Menschen bestehen und diese in einem Konflikt sind, haben beide (!) Konfliktbeteiligte mit besonderen Herausforderungen zu tun. Ein Ausschnitt davon ist:

Die Person, in der höheren Hierarchiestufe, hat dank der Hierarchie die Möglichkeit ihren (mal größeren oder mal kleineren) Machtvorsprung zu nutzen, um diesen in der Konfliktaustragung so einzusetzen, dass sie davon einen Vorteil und die andere Person einen Nachteil hat. Sie tut gut daran auf ihren Machtvorsprung zu verzichten. Wird es ihr bei bestehendem Zeitdruck gelingen der *Verführung des Machtvorsprungs* zu widerstehen? Die Person in der niedrigeren Hierarchiestufe weiß, dass die andere Person ihren Machtvorsprung zu deren Vorteil nutzen könnte. Wird die Person in der niedrigeren Hierarchiestufe der *Verführung der Unterstellung* widerstehen, dass die andere Person ihren Machtvorsprung sicher einsetzen wird? Diese Unterstellung würde es ihr nämlich sehr schwer machen, sich selbst nicht als Opfer zu sehen.

Solche Herausforderungen machen es schwerer eine Lösung eines Konfliktes, die für beide in Ordnung ist, herbeizuführen, als wenn es den Hierarchie-Unterschied zwischen ihnen nicht gäbe.

Bei diesem Seminar werden genau diese und weitere Herausforderungen, die sich aus Hierarchie-Unterschieden ergeben, mit Hilfe der GFK beleuchtet und es wird ausgiebig geübt, wie diese Herausforderungen überwunden werden können.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung
Kosten: 80 €
Anmeldeschluss: 22. Oktober
Anmeldung über: [Jochen Hiester \(siehe weiter unten\)](#)

9. November, 18:00 Uhr, bis 11. November, 14:00 Uhr, Bildungsstätte Haus Wasserburg, Vallendar

Empathie für Andersdenkende?

Für alle

Andersdenkende haben die starke Neigung sich aus dem Weg zu gehen. Das ist verständlich, da ja beide Seiten nicht erwarten, dass eine Auseinandersetzung miteinander in irgendeiner Weise konstruktiv werden dürfte. Nur: Wer Andersdenkenden aus dem Weg geht, kann keinen Einfluss auf deren Einstellungen ausüben. Und genauso ist es, wer zwar die Begegnung sucht, aber nur auf Konfrontation statt Dialog aus ist. Einfluss auf die Einstellungen anderer kann man nicht erzwingen, man kann sich solchen Einfluss höchstens „verdienen“: Mit Empathie!

Empathie ist die Bereitschaft und Fähigkeit sich in andere Menschen einzufühlen und echtes Interesse dafür zu entwickeln, was diese antreibt sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten ohne diese zugleich dafür zu verurteilen. Es ist weitaus leichter Empathie für Menschen aufzubringen, die ähnlich ticken wie wir selbst, als

gegenüber Andersdenkenden. Andersdenkende denken ja nicht nur anders wie wir, sie handeln auch anders. Und das bringt unterschiedlich große Herausforderungen mit sich. Hier sind drei Schwierigkeitsgrade:

Wenn Andersdenkende Handlungen begehen

1. von denen weder wir selbst noch andere Menschen betroffen sind, die uns nahe stehen oder für die wir in irgendeiner Form zuständig sind,
2. von denen wir selbst zwar nicht, allerdings andere Menschen betroffen sind, die uns persönlich nahe stehen oder für die wir in irgendeiner Form zuständig sind,
3. von denen wir selbst direkt betroffen sind.

Fragen Sie sich bitte selbst: Für welche dieser Herausforderungen können Sie in der Regel noch Empathie aufbringen und für welche nicht?

Dieses Seminar ist ein Empathie-Training auf Basis der Arbeiten von Marshall Rosenberg. Bei diesem werden Sie vorrangig in Übungen mit Beispielen konfrontiert, die den aufgeführten Herausforderungen entsprechen. Und Sie werden am eigenen Leib erleben, dass Menschen, die Empathie erhalten, bereit sind Ihre Einstellungen zu überdenken.

Dieses Seminar ist aufgrund der Ausrichtung sowohl für absolute Neulinge als auch für Fortgeschrittene in der Gewaltfreien Kommunikation geeignet.

Während der Fortbildung wechseln sich Gespräch, Wissensvermittlung, Kommunikationsübungen und Rollenspiele mit eigenen Beispielen ab, so dass Sie für eine spätere Anwendung der Inhalte im eigenen Alltag gerüstet sind.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung

Kosten: 50 €

Verpflegung und Unterkunft sind dabei inklusive!

Anmeldeschluss: 4. November

Anmeldung über: [Haus Wasserburg \(siehe weiter unten\)](#)

15. November, 9:00 bis 13:00 Uhr, Schule am Donnersberg, Rockenhausen

Konflikte kompetent lösen nach Marshall Rosenberg – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Für Studierende, Lehrerinnen und Lehrer sowie Erzieherinnen und Erzieher

Konflikte jeglicher Art sind zweifellos ein Dauerthema für alle, die einen Erziehungs- und Bildungsauftrag gegenüber Kindern und Jugendlichen wahrnehmen. Ungelöste Konflikte binden Kraft, die für die tägliche Arbeit dringend gebraucht wird, kosten Zeit und oftmals auch Nerven.

Im Zentrum dieser Fortbildung wird die praxisnahe Anwendung des Kommunikations- und Konfliktlösungsmodells nach Marshall Rosenberg stehen. Mittels diesem bekommen Sie konkrete machbare Wege aufgezeigt, wie es Ihnen in Ihrem Berufsalltag zunehmend gelingen kann,

- den eigenen Ärger anderen gegenüber aufrichtig mitzuteilen – ohne dass es verletzend klingt,
- Kritik und Vorwürfe anderer zu hören – ohne diese persönlich zu nehmen,
- sich für eigene Anliegen kraftvoll einzusetzen – ohne auf Dominanzgebaren oder weniger offensichtliche Formen der Manipulation zurückzugreifen,
- die Chancen zu erhöhen, dass andere bereit sind Ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen,
- in Konflikten und auch sonst, wenn starker Stress auf Sie einwirkt, Ihren Werten treu zu bleiben in der Art und Weise, wie Sie mit anderen umgehen.

Während der Fortbildung wechseln sich Gespräch, Wissensvermittlung, Kommunikationsübungen und Rollenspiele mit eigenen Beispielen ab, so dass Sie für eine spätere Anwendung der Inhalte im eigenen Alltag gerüstet sind.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung

Kosten: Für VBE-Mitglieder kostenfrei, für Nicht-Mitglieder 10 €

Anmeldung über: [VBE-Kreisverband Donnersberg \(siehe weiter unten\)](#)

17. November, 10:00 bis 18:00 Uhr, Hohenstaufenstraße 10, Koblenz

Kommunikation, Intimität & Verlangen in langfristigen Liebesbeziehungen 1 – Seminar auf Basis der Arbeiten von David Schnarch und Marshall Rosenberg Für Paare

In langfristigen Liebesbeziehungen verändern sich kontinuierlich die Kommunikation zwischen den Liebespartnern, das Ausmaß an Intimität, das sie bereit sind zuzulassen und ihr Verlangen nach einander. Der weit verbreiteten Einschätzung, dass all dies quasi automatisch während langfristigen Liebesbeziehungen *den Bach runtergeht*, gilt es heftig zu widersprechen. Laut David Schnarch, einem der aktuell weltweit populärsten Paar- und Sexualtherapeuten, gilt vielmehr: Menschen, die sich auf langfristige Liebesbeziehungen einlassen, werden zwangsläufig mit einer ganzen Reihe von Entwicklungsaufgaben konfrontiert. Die Qualität ihrer Liebesbeziehung steigt oder sinkt, je nachdem, ob sie bereit sind, sich den jeweils anstehenden Entwicklungsaufgaben zu stellen oder nicht.

Eine jede Entwicklungsaufgabe beinhaltet für die Person, für die sie ansteht, immer einen inneren Konflikt. Sie will zwei ihrer Interessen gleichermaßen nachkommen, findet aber – aufgrund ihrer bisher nicht erfolgten Entwicklung – bislang immer nur Lösungen, bei der sie, um einem Interesse nachzukommen, das andere opfern müsste.

Anhand konkreten Beispielen der Teilnehmenden und der Seminarleitenden wird

- die Bandbreite an Entwicklungsaufgaben, die langfristige Liebesbeziehungen bereit halten, aufgezeigt,
- exemplarisch erarbeitet, welche konkreten machbaren Schritte es zum Meistern bestimmter Entwicklungsaufgaben und der zugrunde liegenden inneren Konflikte braucht,
- uns im Perspektivenwechsel üben, um herausfinden, welche Auswirkungen das Angehen oder Vermeiden einer Entwicklungsaufgabe auf den Partner hat,
- deutlich werden, weshalb es nie stimmt, dass ein Partner alleine die Verantwortung für einen Entwicklungsstillstand in der Liebesbeziehung trägt.

Leitung: Gabriele und Jochen Hiester, Liebespaar, Beziehungs-Forschende, TrainerIn für Kommunikation und Konfliktbearbeitung

Kosten: 150 € pro Paar

Anmeldeschluss: 12. November

Anmeldung über: [Jochen Hiester \(siehe weiter unten\)](#)

18. November, 10:00 bis 18:00 Uhr, Hohenstaufenstraße 10, Koblenz

Kommunikation, Intimität & Verlangen in langfristigen Liebesbeziehungen 2 – Fortsetzung zum Vortag bzw. Vertiefung zum gleichnamigen Seminar Für Paare, die am Vortag oder einem entsprechenden Seminar schon mal teilgenommen hatten

Sowohl für die Teilnehmenden des Vortages, als auch alle, die schon mal in der Vergangenheit an einem Seminar von uns mit dem Titel „Kommunikation, Intimität und Verlangen in langfristigen Liebesbeziehungen“ teilgenommen haben, ist dieser Seminartag gedacht. Mit den Entwicklungsaufgaben in Liebesbeziehungen könne man sich sicherlich einige Tage lang sinnvoll beschäftigen. Daher halten wir es für angebracht, wenigstens eine eintägige Fortsetzung zu diesem Thema anzusetzen.

Für frühere Teilnehmende können wir versichern, dass wir neu gemachte Entdeckungen zum Thema Liebesbeziehungen in diesen Tag integrieren werden.

Leitung: Gabriele und Jochen Hiester, Liebespaar, Beziehungs-Forschende, TrainerIn für Kommunikation und Konfliktbearbeitung

Kosten: 150 € pro Paar. Bei Belegung dieses Seminars und des Seminars am Vortag gewähren wir einen Rabatt von 50 € pro Paar.

Anmeldeschluss: 12. November

Anmeldung über: [Jochen Hiester \(siehe weiter unten\)](#)

23. November, 17:00 Uhr bis 25. November, 15:30 Uhr, Kulturdenkmal Appenhof, Rothschönberg bei Meißen

Konflikte kompetent lösen nach Marshall Rosenberg – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Für alle

Konflikte sind für die meisten von uns ein Dauerthema: Sei es im beruflichen oder privaten Bereich, sei es im Rahmen von politischer oder ehrenamtlicher Arbeit. Immer wieder erleben wir wie schwierig es ist Konflikte auszutragen ohne sich gegenseitig zu beeinträchtigen oder zu verletzen. Da wird offen geschimpft oder im Stillen verurteilt, beschuldigt, gedroht, rumkommandiert oder mit andauernder Nicht-Beachtung reagiert. Möchten Sie raus aus solchen Reaktionsmustern, wenn andere Dinge tun, die bei Ihnen unangenehme Gefühle auslösen?

Im Zentrum dieses Seminars wird die praxisnahe Anwendung des Kommunikations- und Konfliktlösungsmodells nach Marshall Rosenberg stehen. Auf dessen Basis bekommen Sie konkrete machbare Wege aufgezeigt, wie es Ihnen in Ihrem Alltag zunehmend gelingen kann

- eigenen Ärger anderen gegenüber aufrichtig mitzuteilen – ohne dass es verletzend klingt
- Kritik und Vorwürfe anderer zu hören – ohne diese persönlich zu nehmen
- sich für eigene Anliegen kraftvoll einzusetzen – ohne auf Dominanzgebaren oder weniger offensichtliche Formen der Manipulation zurückzugreifen
- die Chancen zu erhöhen, dass andere bereit sind Ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen
- in Konflikten und auch sonst, wenn starker Stress auf Sie einwirkt, Ihren Werten treu zu bleiben in der Art und Weise wie Sie mit anderen umgehen

Während des Seminars wechseln sich Gespräch, Wissensvermittlung, Kommunikationsübungen und Rollenspiele mit eigenen Beispielen ab, so dass Sie für eine spätere Anwendung der Inhalte im eigenen Alltag gerüstet sind. Dieses Seminar wird gefördert aus Mitteln der politischen Bildung.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung

Kosten: 149 € (regulär), 124 € (für Mitglieder des Freundeskreises Herbert-Wehner-Bildungswerk), Verpflegung und Unterkunft sind dabei inklusive!

Anmeldung über: [Herbert-Wehner-Bildungswerk \(siehe weiter unten\)](#)

1. Dezember, 10:00 bis 17:00 Uhr, Familienbildungsstätte Mayen

Respektvoll und wertschätzend mit Kindern kommunizieren – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Für ErzieherInnen, Tagespflegepersonen, Lehrkräfte und Eltern

Sind sie es leid sich als Erzieherin, Erzieher, als Tagespflegeperson, als Lehrkraft oder Eltern immer wieder so stark um die Korrektur *schlechten Benehmens* von Kindern zu kümmern? Möchten Sie neue Wege finden Ihr erzieherisches Potenzial optimal zu erschließen? Möchten Sie eine Atmosphäre schaffen, die auf gegenseitigem Respekt, Wertschätzung, emotionaler Sicherheit und positiver, offener Kommunikation basiert? Auf der Grundlage des Kommunikationsmodells nach Dr. Marschall B. Rosenberg lernen Sie in vier konkreten Schritten bei diesem Seminar, wie es möglich ist:

- sich so auszudrücken, dass die Wahrscheinlichkeit beträchtlich steigt, dass Erwachsene von Kindern in Ihren Anliegen gehört werden,
- hinter „schwierigem“ Verhalten von Kindern deren Anliegen herauszulesen und Wege zu finden, wie deren Anliegen und die der Erwachsenen gleichermaßen berücksichtigt werden können,
- mit Meinungsverschiedenheiten „vorbildlich“ umgehen zu können,
- Kinder zu einem Sozialverhalten anzuleiten, dass „von Herzen kommt“, d.h. die Kinder verhalten sich so, weil sie es von sich aus wirklich tun wollen und nicht nur deswegen, weil es von ihnen erwartet wird oder sie Strafen vermeiden wollen,
- Kindern immer wieder auf eine Weise, durch die der Kontakt untereinander nicht beeinträchtigt wird, deutlich zu machen, dass andere genau so Bedürfnisse haben wie sie,
- konstruktiver mit eigenem emotionalen Stress in Konflikten mit Kindern umzugehen, um dadurch seltener Gefahr zu laufen, dabei Dinge zu tun oder zu sagen, die der Qualität der Beziehung zu den Kindern schaden können.

Während des Seminars wechseln sich Gespräch, Wissensvermittlung und Kommunikationsübungen mit eigenen Beispielen ab, so dass Sie für eine spätere Anwendung der Inhalte im eigenen Alltag gerüstet sind.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung
Kosten: 45 €
Anmeldung: [Familienbildungsstätte Mayen \(siehe weiter unten\)](#)

7. Dezember, 9:00 bis 17:00 Uhr, Zentrum für Lehrerbildung an der Universität Koblenz

Konflikte kompetent lösen nach Marshall Rosenberg – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Für Studierende, Lehrerinnen und Lehrer sowie Erzieherinnen und Erzieher

Konflikte jeglicher Art sind zweifellos ein Dauerthema in der Schule. Sowohl zwischen den SchülerInnen selbst, zwischen ihnen und den LehrerInnen, zwischen diesen und Eltern und auch innerhalb des Kollegiums. Alleine schon um Zeit zu sparen und Nerven zu schonen lohnt es sich in diesem Bereich fitt zu machen. Auf Grundlage der Arbeiten von Marshall Rosenberg lernen Sie bei diesem Seminar, wie eine bestimmte Qualität der Verbindung zwischen Menschen erreicht werden kann, mittels dieser sich eine nachhaltige Lösung von Konflikten oft nahezu von alleine einstellt. Zudem erhalten Sie einen Einblick wie es möglich ist

- den eigenen Ärger anderen gegenüber aufrichtig mitzuteilen – ohne dass es verletzend klingt,
- Kritik und Vorwürfe anderer zu hören – ohne diese persönlich zu nehmen,
- sich für eigene Anliegen kraftvoll einzusetzen – ohne auf Dominanzgebaren oder weniger offensichtliche Formen der Manipulation zurückzugreifen.

Während des Seminars wechseln sich Gespräch, Wissensvermittlung, Kommunikationsübungen und Rollenspiele mit eigenen Beispielen ab, so dass Sie für eine spätere Anwendung der Inhalte im eigenen Alltag gerüstet sind.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung
Kosten: Für Studierende 10 €, für alle anderen 25 €
Anmeldung über: [Zentrum für Lehrerbildung \(siehe weiter unten\)](#)

8. Dezember, 10:00 bis 18:00 Uhr, Hohenstaufenstraße 10, Koblenz

GFK in Gruppen und Teams – GFK-Vertiefungsseminar

Für alle, die an mindestens einem ganztägigen GFK-Trainingstag teilgenommen haben

Die GFK zeigt uns Wege auf, wie wir in allen möglichen Situationen zu Konfliktlösungen kommen können, bei der die Bedürfnisse aller Beteiligten Berücksichtigung finden. Allerdings: Um dies bei Konflikten in Gruppen und Teams zu erreichen braucht es einiges an speziellem Handwerkszeug, welches bei Konflikten mit zwei Beteiligten nicht gebraucht wird. Dieses Seminar möchte genau dieses Handwerkszeug vermitteln. Die Teilnehmenden können hierbei lernen

- einen geschützten Rahmen für die Klärung von Konflikten in Gruppen und Teams zu schaffen,
- bei diesen zu vermitteln,
- stockende Entscheidungsfindungsprozesse in Gruppen und Teams wieder in Gang zu bringen,
- Diskussionen, die ganz anders verlaufen, als man es sich wünscht, so zu lenken, dass sie den Bedürfnissen aller Beteiligten mehr entsprechen,
- mit Widerständen und Eskalationen innerhalb von Gruppen und Teams souverän umzugehen,
- kalte Konflikte anzusprechen.

Wünsche der Teilnehmenden hinsichtlich zu setzender Schwerpunkte sind sehr willkommen.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung
Kosten: 80 €
Anmeldeschluss: 3. Dezember
Anmeldung über: [Jochen Hiester \(siehe weiter unten\)](#)

5. Januar, 10:00 bis 18:00 Uhr, Hohenstaufenstraße 10, Koblenz

Mit Gefühlen von Ärger, Scham und Schuld konstruktiv umgehen – GFK-Vertiefungsseminar

Für alle, die an mindestens einem ganztägigen GFK-Trainingstag teilgenommen haben

Einer der großen Schätze der Gewaltfreien Kommunikation ist in meinen Augen, dass sie Wege aufzeigt konstruktiv mit Gefühlen von Ärger, Schuld und Scham umzugehen. Und dies sowohl dann, wenn ich selbst solche Gefühle habe als auch, wenn mein Gegenüber in diese Gefühle verstrickt ist.

Diese drei Gefühle werden durch bestimmte Denkprozesse aktiviert und haben leider die Eigenschaft, dass sie sich oft nicht von alleine wieder auflösen. Bei diesem Seminar lernen Sie

- wie sie diese bestimmten Denkprozesse bei sich zunehmend schneller als solche erkennen können, damit sie schneller dahin kommen innezuhalten, wenn in Ihnen sich Ärger, Schuld oder Scham breit macht,
- das Ärger-, Schuld- und Scham-Tanzparkett, eine bewährte Methode mit der Sie die jeweiligen Gefühle auflösen können,
- andere Teilnehmende durch das Ärger-, Schuld- und Scham-Tanzparkett zu begleiten,
- wenn Gefühle von Ärger, Schuld oder Scham anderer bei Ihnen Beklemmungen bis hin zu Flucht Tendenzen auslösen, gut für sich zu sorgen.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung

Kosten: 80 €

Anmeldeschluss: 30. Dezember

Anmeldung über: [Jochen Hiester \(siehe weiter unten\)](#)

11. Januar, 18:00 bis 21:00 Uhr und 12. Januar, 9:00 bis 17:00 Uhr, Volkshochschule Koblenz

Konflikte in Beruf und Familie kompetent lösen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Für alle

Im Büro hagelt es Vorwürfe, die Kinder motzen und Ihr Partner schmolzt – vielleicht platzt Ihnen jetzt der Kragen – und dabei wünschen Sie sich nichts sehnlicher als guten Kontakt und erfreuliche Beziehungen in Familie und Beruf.

Wie Sie aus alten Gesprächsmustern aussteigen können und hinter Vorwürfen und Angriffen die eigentlichen Gefühle und Bedürfnisse heraushören können, das wird Ihnen dieses Training nahe bringen. Sie erlernen die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, die es Ihnen ermöglichen, auch mit schwierigen Gesprächspartnern eine Beziehung auf der Basis von Wertschätzung aufrecht zu erhalten.

Während des Seminars wechseln sich Gespräch, Wissensvermittlung, Kommunikationsübungen und Rollenspiele mit eigenen Beispielen ab, so dass Sie für eine spätere Anwendung der Inhalte im eigenen Alltag gerüstet sind.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung

Kosten: 79,20 €

Anmeldung über: [Volkshochschule Koblenz \(siehe weiter unten\)](#)

1. Februar, 17:00 Uhr, bis 3. Februar, 15:30 Uhr, Kulturdenkmal Appenhof, Rothsönberg bei Meißen

Konflikte kompetent lösen II – GFK-Vertiefungsseminar

Für alle, die mindestens an einem ganztägigen GFK-Einführungsseminar teilgenommen haben

Mit der Aneignung der Gewaltfreien Kommunikation ist es nicht viel anders, als ob wir dahin kommen wollen eine gänzlich neue Fremdsprache zu beherrschen. Deren Vokabeln und Grammatik zu verstehen bringt uns noch kaum nennenswerte Fortschritte in der Anwendung dieser im eigenen Alltag. Dafür braucht es leider einiges mehr, v.a. üben, üben, üben.

Wenn Ihnen – um im Bild zu bleiben – die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte keine absoluten Fremdwörter mehr sind, sind Sie eingeladen ein ganzes Wochenende lang mit diesen in verschiedensten Übungsformen rumzuhantieren, auf dass sie Ihnen ein wenig mehr in Fleisch und Blut übergehen mögen.

Das Üben erfolgt anhand aktueller Konfliktbeispiele der Teilnehmenden aus deren Alltag, deren politischer oder ehrenamtlicher Arbeit. Wünsche der Teilnehmenden hinsichtlich zu setzender Schwerpunkte sind mir sehr willkommen. Dieses Seminar wird gefördert aus Mitteln der politischen Bildung.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung
Kosten: 149 € (regulär), 124 € (für Mitglieder des Freundeskreises Herbert-Wehner-Bildungswerk),
Verpflegung und Unterkunft sind dabei inklusive!
Anmeldung über: [Herbert-Wehner-Bildungswerk \(siehe weiter unten\)](#)

9. Februar, 10:00 bis 17:00 Uhr, Familienbildungsstätte Koblenz

Abenteuer Ehrlichkeit – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation **Für alle**

Das Verhalten anderer Menschen uns gegenüber hat beständig große Auswirkungen auf unsere Lebenszufriedenheit. Daher hängt ein Mehr an Lebenszufriedenheit maßgeblich mit unserer Fähigkeit zusammen anderen Menschen auf konstruktive Art und Weise Rückmeldung zu geben, inwiefern deren verschiedene Verhaltensweisen unser Leben beeinträchtigen oder bereichern. Die weniger konstruktiven Arten Rückmeldung zu geben sind hinlänglich bekannt:

- Den eigenen Ärger so lange runter schlucken und gar nichts sagen, bis man plötzlich damit herausplatzt.
- Eine Kombination aus Schmollen und Stacheln.
- Die vorgesehene Rückmeldung bis zur Unkenntlichkeit *weichgespült* ausdrücken. (Solche Rückmeldungen tun zwar keinem weh, sie zeigen allerdings auch oftmals nicht die gewünschte Wirkung.)
- Sich zwar frühzeitig offen und ehrlich anderen mitteilen, allerdings auf eine Art, auf die andere sehr wahrscheinlich mit Vorwürfen, Rückzug oder Ignoranz reagieren werden.

Bei dieser Fortbildung werden Sie lernen gemäß des Kommunikations- und Konfliktlösungsmodells nach Marshall Rosenberg anderen Menschen *offen und ehrlich* Rückmeldungen zu geben. Und Sie werden dabei am eigenen Leib erleben können, dass bei solchen Rückmeldungen die Chancen beträchtlich höher sind, dass so Angesprochene bereit sind, die Bedürfnisse der rückmeldenden Person weitaus mehr zu berücksichtigen als Sie es wahrscheinlich gewohnt sind.

Leitung: Jochen Hiester, Trainer für Kommunikation und Konfliktbearbeitung
Kosten: 39 €
Anmeldung über: [Familienbildungsstätte Koblenz \(siehe weiter unten\)](#)

Vorankündigung für weitere Veranstaltungen in 2019

Gewaltfreie Kommunikation in Unternehmen und Organisationen – Jahrestraining für Menschen in Führung und Beratung

**Für Führungskräfte, Betriebsräte, MediatorInnen, TrainerInnen, PersonalentwicklerInnen, LehrerInnen,
TeamleiterInnen**

Termine:	11. bis 13. April	Trainingszeiten:	Donnerstag	16:00 bis 20:30 Uhr
	16. bis 18. Mai		Freitag:	9:00 bis 18:30 Uhr
	4. bis 6. Juli		Samstag:	9:00 bis 17:00 Uhr
	29. bis 31. August			
	19. bis 21. September			
	17. bis 19. Oktober			
	5. bis 7. Dezember			

Leitung: Jochen Hiester & Andrea Mergel, TrainerInnen für Kommunikation und Konfliktbearbeitung

Weitere Informationen inklusive einer 20-seitigen Broschüre mit Beschreibung der einzelnen Modulhalte, den Teilnahmevoraussetzungen, den Kosten, der Möglichkeit der Nutzung des NRW-Bildungsschecks und die Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie unter:

www.bmc-germany.de/german/training/peaceful_communication/index.html

13. Juli, 15.00 Uhr, bis 20. Juli, 14:00 Uhr, Jugendakademie Segeberg, in der Nähe von Lübeck

Familienfreizeit zur Gewaltfreien Kommunikation **Für Familien jeder Art, Paare und einzelne Menschen**

Das Osterberginstitut, in dem wir zehn Jahre lang GFK-Familienfreizeiten hatten anbieten können, schließt zum Ende des Jahres. Wir haben auf die Schnelle ein anderes Haus auf tun können und hoffen sehr, dass dieses ein adäquater Ersatz sein wird.

Diese Familienfreizeit wendet sich an alle, die einen gewaltfreien Umgang in der Familie und in nahen Beziehungen praktizieren wollen. Vorkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation sind nicht erforderlich. Gleichzeitig ist sie auch für Menschen mit viel GFK-Erfahrung geeignet.

Für die Erwachsenen (und Jugendlichen wenn diese es wünschen) bieten wir jeweils vormittags Workshops zur Gewaltfreien Kommunikation an. Wir arbeiten prozessorientiert, das Angebot wird deshalb maßgeblich von den Wünschen der Teilnehmenden bestimmt. Am Nachmittag gibt es im Rahmen der Kapazitäten Möglichkeiten, eigene Anliegen zu vertiefen. Für die Kinder gibt es vormittags ein eigenes Programmangebot, welches sich v. a. an die Jüngeren richtet. Erfahrungsgemäß organisieren sich die Jugendlichen zumeist lieber alleine. Wenn sie wollen, bieten wir ihnen aber auch gerne speziell nach ihren Wünschen verschiedenste Aktivitäten an.

Die Familienfreizeit soll außerdem Raum lassen zum Luft schöpfen und zu gemeinsamen Aktionen von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern, zum Knüpfen von Kontakten, zum Klönen und Spazieren gehen – und natürlich zum Feiern.

In konfliktgeladenen Situationen bieten wir allen unsere Begleitung und Unterstützung an.

Infos zur Jugendakademie Segeberg:

<http://www.vjka.de/jugendakademie.html>

Lage und Umgebung:

<https://www.google.com/maps?q=Marienstraße+31,+23795+Bad+Segeberg>

Leitung: Bärbel Klein, Dominik Müller, Georgis Heintz, Ingmar Dalchow, Jochen Hiester, Tim Herlet, womöglich noch andere

Kosten: Seminargebühr: Bei Menschen über 21 Jahren 290, 390 oder 490 €, je nach Familieneinkommen, bei Menschen von 18 bis 21 Jahren 90 €

Unterkunft und Verpflegung: Für Menschen über 21 Jahren 301 €, von 18 bis 21 Jahren 266 €

Anmeldung über: [Jochen Hiester \(siehe weiter unten\)](#)

Anmerkung:

Uns ist bewusst, dass die Kosten für die meisten Familien für eine Teilnahme an einer Familienfreizeit in der Jugendakademie Segeberg im nächsten Jahr im Vergleich zu den Kosten im Osterberginstitut deutlich steigen werden, insbesondere da die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung für Kinder und Jugendliche deutlich höher ausfallen.

Auf diese Kosten haben wir als Team keinen Einfluss. Und wir haben die Seminargebühren etwas angehoben, da dem Team in der Jugendakademie die von uns benutzten Zimmer und eine Miete für alle Gruppenräume in Rechnung gestellt werden. Daher hat das Team deutlich höhere Kosten selbst zu tragen, die wir auf die anvisierte Anzahl der Teilnehmenden umgelegt haben.

Wenn eine Familie mit dieser Kostensteigerung hadert, möge sie überlegen, ob sie von der nachfolgenden Empfehlung, die bei unseren Angeboten seit Jahren gilt, für sich abweichen möchte, um sich womöglich doch noch für diese Familienfreizeit zu entscheiden.

Bei der Familienfreizeit gilt ehrliche Selbsteinschätzung als Prinzip zur Festlegung der Seminargebühren: Als Richtschnur wird empfohlen, dass diejenigen den vollen Preis pro Erwachsenen bezahlen, deren Familiennettoeinkommen im Monat über 2500 € liegt; diejenigen, deren Familieneinkommen im Monat unter 1500 € liegt, den stark ermäßigten Preis bezahlen; diejenigen, deren Familieneinkommen in der Mitte liegt, den etwas ermäßigten Preis bezahlen.

Anmeldung über Verband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz

Per Internet über den Link:

https://www.vhs-rlp.de/fortbildungen/veranstaltungen-fuer-kursleitende/anmeldung/?tx_abcourses_pi1%5BeventId%5D=1478

Anmeldung über Tagungshaus der Kommune Niederkaufungen

Per Internet über den Link:

<https://www.gewaltfrei-niederkaufungen.de/events/gewaltfreie-kommunikation-in-den-schulalltag-integrieren/>

Anmeldung über Jochen Hiester

Entweder per E-Mail an j.hiester@gmx.de oder per Telefon (0261/29635842). Bitte nennen Sie bei Ihrer Anmeldung den Seminartitel und Ihre Kontaktdaten. Letztere, damit ich Sie informieren kann für den Fall, dass die Veranstaltung aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl ausfällt.

Ich möchte nicht, dass eine Teilnahme an einem meiner Seminare am Geld scheitert. Falls Sie Schwierigkeiten haben, den Teilnahmebeitrag aufzubringen, melden Sie sich bei mir. Ich bin zuversichtlich, dass wir eine Lösung finden, die für Sie und mich passt.

Anmeldung über Haus Wasserburg

Per Internet über den Link:

<https://www.haus-wasserburg.de/aktuelles/anmeldung.html?id=615&mid=1>

Anmeldung über VBE-Kreisverband Donnersberg

Per E-Mail an Ulrike Melzer (u.melzer@vbe-rp.de oder wenn diese E-Mail-Adresse – wie schon öfters passiert – Probleme macht marcmelzer@gmx.de).

Anmeldung über Herbert-Wehner-Bildungswerk

Eine Anmeldung ist per Internet möglich über die Schaltfläche „Anmeldeformular öffnen“ auf <http://www.wehnerwerk.de/bildung/angebot/18006/> für das GFK-Einführungseminar im November.

Für das GFK-Vertiefungseminar gibt es noch nicht die Möglichkeit zur Anmeldung. Voraussichtlich ab Oktober kann dieses Seminar auf <http://www.wehnerwerk.de> gefunden werden.

Anmeldung über Familienbildungsstätte Mayen

Per Internet über den Link:

<https://www.fbs-mayen.de/index.php?id=26&schrift=1&kathaupt=5&knradd=18-2-120>

Anmeldung über Volkshochschule Koblenz

Per Internet über den Link:

<https://www.vhs-koblenz.de/programm/beruf-und-edv.html?action%5B115%5D=course&courseId=485-C-6318565>

Anmeldung über Zentrum für Lehrerbildung

Per Internet über die Schaltfläche „Anmelden“ auf:

https://www.uni-koblenz-landau.de/de/koblenz/zfl/Veranstaltungen/ImDialog/Anmeldung_Konflikte

Anmeldung über Familienbildungsstätte Koblenz

Per Internet über den Link:

<https://www.fbs-koblenz.de/index.php?id=26&schrift=1&kathaupt=5&knradd=L7104>