

Authentisch verbinden - eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Was ist GfK eigentlich genau?
Die GfK wird auch achtsame, verbindende oder bedürfnisorientierte Kommunikation genannt. Sie geht auf Marshall Rosenberg zurück und beinhaltet vor allem eine Haltung, die uns dem, was uns wichtig ist und wonach wir uns sehnen, näher bringt. Neben der Haltung gibt es einige zentrale Ideen in der GfK, die in nahezu jeder Begegnung mit uns selbst und mit anderen hilfreich anwendbar sind. Eine Hauptannahme besteht darin, dass alles was wir tun, darauf beruht ein oder mehrere Bedürfnisse zu erfüllen. Weitere Schlüsselkonzepte der GfK ermöglichen dir neue Sichtweisen, die zu mehr Authentizität, Verbindung, Verständigung und einer lebensdienlichen Haltung führen.

Wie wird der Workshop ablaufen?
In dem Workshop möchte ich dir die wichtigsten Grundkonzepte der GfK vorstellen. Dabei wird es zu jedem Aspekt viele praktische und alltagsnahe Übungen geben. Du wirst die Chance erhalten, die neuen Inhalte direkt mit deinen eigenen Alltagsbeispielen zu verknüpfen und zusammen mit den anderen Teilnehmenden zu üben und zu vertiefen. Ich freue mich darauf, mit euch gemeinsam einen Weg zu mehr Verbindung und Authentizität zu erforschen!

Wer wird den Workshop leiten?
Mein Name ist Jana Herzmut (Jg. 1983). Zuletzt wohnte ich im Rheinland, war dann eine Weile nomadisch unterwegs und bin nun offen für einen naturnahen Ort in einer kleinen Gemeinschaft in Deutschlands Süden (Freiburg, Schwarzwald). Zwischenmenschliche Verbindungen, Kommunikation und Selbstreflexion interessieren mich sehr. So arbeite ich haupt- oder nebenberuflich im sozialen Bereich mit und für Einzelpersonen und Gruppen (Beratung und Weiterbildung), wenn ich nicht gerade tanze, singe, Klettersteige mache oder mit dem Rad ans andere Ende der Welt fahre ;) Nach dem Studium der Psychologie und einer Weiterbildung zur systemischen Beraterin, beschäftige ich mich nun seit 2016 intensiv mit der GfK und habe 2021 eine Trainerausbildung abgeschlossen. Für mich führt die GfK viele hilfreiche Aspekte des menschlichen (Selbst-)Verbundenseins so hilfreich und klar zusammen, wie ich es in anderen Ansätzen in dieser Form (bisher) noch nicht finden konnte. So hat mich die GfK sehr inspiriert und mein Leben positiv verändert. Ich freue mich riesig, diese Inspirationsquelle bald mit euch zu teilen.



Wann, wo, wie?

Datum: Freitag, 18h - Sonntag 17h, 27.-29.11.2026
Ort: Naturfreundehaus Sommerecke im Schwarzwald
Kosten: 340-440€ (sliding scale, nach deinen Möglichkeiten)
alles inklusive, d.h. Seminargebühr, Vollpension (vegetarisch) und zwei Übernachtungen (+ 60€ für ein Einzelzimmer mit Bad)

Wir werden in einer kleinen Gruppe von 6 bis maximal 14 Personen sein und es wird auch die Möglichkeit geben neben dem Seminarinhalt gemeinsame Räume zu gestalten (Singen, Yoga, Tanzen, … je nach euren Wünschen). Bei Fragen wende dich gern an mich persönlich.

In meinem Telegramkanal kannst du noch mehr über mich erfahren (ganz hochscrollen) und auch über zukünftige Veranstaltungen informiert werden: https://t.me/+puaBQl7BuZ85OWIy

Auf der Webseite des Tänzerdorfs findest du ebenso alle nötigen Informationen zur Anmeldung: https://taenzerdorf.org/de/veranstaltungen/liste-der-jams/event/11-veranstaltungen-de/55-gfk_jan26