

Programm für die Hamburger GFK-Tage 2024

Samstag, 27.April

9:30 Einlass

Öffnungszeiten der Tageskasse: 9.30 bis 11 und 14 - 15 Uhr

10:00 - 10:45 Begrüßung und Eröffnung im Großen Saal

11:00 - 13:00 Workshops

Raum	Workshoptitel	Beschreibung	Workshopgebende
Grundsteinsaal	Einführung in die GFK für Einsteigende	Reise in ein Land jenseits von Richtig oder Falsch. Gewaltfreie Kommunikation verstehen in 30 Minuten. Die Grundlagen der GFK sind einfach und können im Nu angewendet werden. Die Werkzeuge dafür finden Sie in diesem Workshop. Am eigenen Beispiel zu einer schwierigen Situation finden Sie heraus, worum es Ihnen wirklich geht und was Sie sich von Ihrem Gegenüber wünschen. Tipps für Einsteigende und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.	Claudia Broadhurst
5-Eck Saal	My needs - my seeds	Wie kann ich meine Bedürfnisse erkennen? Wir laden euch ein, bildlich einen Zugang zu den Bedürfnissen zu finden. Welche Bedürfnisse sind heute für mich wichtig? Angeboten wird ein Austausch dazu, wie ich in die Fülle komme. Lasst euch überraschen.	Annett Rohwer und Petra Tamm
6-Eck Saal	Empathisch sein	Anhand unserer eigenen konkreten Beispiele aus dem Alltag wollen wir die üblichen Verhaltensmuster in Dialogen und Konflikten erkennen und durchbrechen lernen, so dass wir statt oberflächlicher Gespräche Verständnis, Mitgefühl und Verbin-	Tobias Marquart

Raum	Workshoptitel	Beschreibung	Workshopgebende
		<p>dung schaffen und so das Leben für alle schöner machen. Die Empathie ist hier der Schlüssel und der Kern der GFK. Indem wir alles andere weglassen, kann es uns gelingen, Empathie zu leben und echte Verbindung herzustellen: Tu nicht irgendetwas - sei einfach da. Dies wollen wir gemeinsam üben.</p>	
7-Eck Saal	Mein farbiger Gefühlswortschatz	<p>Gefühle zeigen uns auf, was in uns erfüllt ist oder was wir brauchen. Der Zugang zu ihnen ist nur manchmal gar nicht so leicht. Mit Hilfe von verschiedenen Übungen mit Farbe wollen wir uns den eigenen Gefühle intuitiv nähern, ihnen nachspüren, sie wahrnehmen und sie visualisieren.</p>	Christine Falk
8-Eck Saal	Feindbilder transformieren	<p>Wir alle haben Nachbarn oder Kolleginnen oder Bekannte, die uns mit dem, was sie tun, verärgern, weil sie damit unseren Werten nicht entsprechen. Da ist es leicht, sie für ihr Handeln zu verurteilen und als persona non grata einzustufen. In diesem Workshop möchte ich euch zeigen, wie wir mit Hilfe von Selbst- und Fremdempathie unsere Feindbilder wieder zu Menschen machen und damit zu mehr Frieden in der Welt beitragen können.</p>	Marina Stege
Gartensaal	GFK und Patriarchat 1	<p>Unverarbeitete Wunden brauchen Raum zur Heilung. Ich habe eine Raum-Zeitlinie gestaltet, die es ermöglicht es, die kollektive Vergangenheit zu betrachten und transgenerationale Traumata zu erkennen. Auf dieser Zeitlinie erleben wir das Patriarchat als relativ kurzen Zeitraum in der Menschheitsgeschichte, das zahlreiche Traumata ausgelöst hat. Wir hören einander empathisch zu, erkunden die Resilienz unserer Ahnen und reflektieren, welche Überlebensstrukturen und Erbschaften wir unbewusst weitergeben. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, aus dieser Geschichte zu lernen und eine mitfühlendere Gesell-</p>	Petra Brix

Raum	Workshoptitel	Beschreibung	Workshopgebende
		schaft zu gestalten. Welche Geschichte erzählst du dir?	
Großer Saal	GFK Konfliktwerkstatt	Live Mediation eines Konfliktes mit dem 6 Stühle Modell nach Klaus Karstädt. Im Anschluss gibt es Gelegenheit, die Mediation zu reflektieren und Fragen zu stellen.	Inken Gritto
Freiraum	Gewaltfrei Teams führen	Was kann ich dazu beitragen den sozialen Wandel voranzutreiben, wenn ich in einer Führungsposition bin? Wir geben Anregungen, wie ein wertschätzender, verbindender Umgang auf Augenhöhe möglich ist. Führung passiert für uns nicht nur aus einer Position heraus, sondern auch durch Verhalten und Handlung, dies betrifft alle.	Csilla Kling und Sascha Poller

13:00 – 15:00 Mittagspause

14:00 – 15:00 Mittagsangebote (Details werden vor Ort bekannt gegeben)

15:15 – 17:15 Workshops

Raum	Workshoptitel	Beschreibung	Workshopgebende
Grundsteinsaal	Empathische Kommunikation mit Kindern	Für Eltern, Großeltern, Patchwork/Bonuseltern, Pädagog*innen, und alle die beruflich oder privat mit Kindern zu tun haben.	Schwessi
5-Eck Saal	Jetzt wird es endlich gerecht	Gerechtigkeit in Beziehung neu entdecken und nie wieder zu kurz kommen. Mit GFK den Blick und das Erleben verändern	Anja Hermes und Tobias Schönhoff

Raum	Workshoptitel	Beschreibung	Workshopgebende
		und damit auch zum sozialen Wandel beitragen.	
6-Eck Saal	Körper, Berührung und nonverbale GFK	In diesem Workshop widmen wir uns unserer Körperwahrnehmung und laden in kleinen Schritten Berührung mit anderen Menschen ein. Unsere Körperwahrnehmung bietet sowohl Informationen zu unseren Bedürfnissen als auch die Möglichkeit, über genussvolle Bewegung Stress zu regulieren und Bedürfnisse zu erfüllen. Und auch Berührung mit anderen kann Vertrauen schaffen, Stress regulieren, stabilisieren und unsere Resilienz stärken.	Frederik Wahl
7-Eck Saal	Gemischte Gefühle	Das Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation ist Ihnen vertraut, doch wenn Sie es anwenden wollen, fehlen Ihnen die richtigen Worte? Dann probieren Sie doch einmal GFK mit Spielkarten: Welche Gefühle können Sie wahrnehmen, und welche Bedürfnisse stecken wohl dahinter? Ein kurzweiliger Workshop für Menschen, die die Grundlagen der GFK bereits kennengelernt haben.	Claudia Broadhurst
8-Eck Saal	GFK und Patriarchat 2	Männer und Frauen sind beide betroffen von den patriarchalen Strukturen, doch auf unterschiedliche Weise. Wir möchten für beide Geschlechter den Raum öffnen mit der Frage: "Wo finde ich in mir patriarchales Fühlen, Denken und Verhalten, wie haben sich patriarchale Strukturen in mir ausgewirkt? Wo tauchen Brüche auf in meinen Ansichten und meinem Leben? Das Verharren im Täter-Opfer-Denken ist nicht hilfreich, wenn Männer und Frauen eine gemeinsame Ebene für den Dialog finden wollen. Mit Hilfe der GFK erforschen wir die Ansprüche und (Selbst-)Verurteilungen des verinnerlichten Patriarchats, um beide Geschlechter dabei zu unterstützen in authentische Beziehung auf Augenhöhe zu kommen.	Petra Brix und Matthias Albers

Raum	Workshoptitel	Beschreibung	Workshopgebende
Großer Saal	Das Mobile des sozialen Wandels	GFK ist mehr als Selbstempathie und empathisches Zuhören. Sprich doch mal mit einer Person, die in der Position ist, größere Veränderungen einzuleiten. In diesem Workshop kannst du eine Praxis entwickeln, deinen Einfluss auf die Welt zu vervielfachen.	Eva Ebenhöf
Gartensaal	Kraft finden - ins Handeln kommen	Wir sprechen und erfahren verschiedene Möglichkeiten, wie wir auf Situationen reagieren können, die wir verändern wollen. Ziel ist, mit der eigenen, endlichen Energie sehr bewusst umzugehen. Außerdem geht es um Bewusstsein darüber, welches eigene Verhalten mit wenig Energie zu nachhaltiger Veränderung führen kann. Zum Schluss gibt es konkrete Vorschläge, wie das Besprochene nach dem Seminar weiter geübt werden kann.	Julia Weigelt

17:30 – 18:00 Gemeinsamer Abschluss im 5-Eck Saal

Sonntag, 28.April

9:30 Einlass

Öffnungszeiten der Tageskasse: 9.30 bis 11 und 14 - 15 Uhr

10:00 – 10:45 Begrüßung und Eröffnung im Großen Saal

11:00 – 13:00 Workshops

Raum	Workshoptitel	Beschreibung	Workshopgebende
Grundsteinsaal	Radikal anderen Meinungen zuhören	Du kannst deine Meinung noch so gut vertreten - wenn die andere Person nicht offen dafür ist zuzuhören, wird es kaum Verbindung geben. Dieser Workshop stellt eine simple Methode vor, die du auch in kritischen Situationen anwenden kannst. Du lernst, auch solchen Meinungen, die du wirklich überhaupt nicht verstehen kannst, so zuzuhören, dass eine überraschend tiefe Verbindung entsteht.	Eva Ebenhöh
5-Eck Saal	Gewaltfreie Selbstbehauptung	Stabile Grenzen ermöglichen Verbindung. Kraftvolle, gewaltfreie Selbstbehauptung bedeutet nicht, andere um die Einhaltung unserer Grenzen zu bitten. Während GFK üblicherweise Angebote macht, in Verbindung zu kommen, soll es bei diesem Workshop um die Erkundung von Möglichkeiten gehen, in voller Selbstermächtigung die eigenen Grenzen zu wahren.	Timo Maul
6-Eck Saal	Was bedeutet "Sozialer Wandel" für mich?	In einem offenen Gesprächskreis im Format einer Fishbowl wollen wir beleuchten, wie wir uns das soziale Miteinander Wünschen, was uns motiviert, uns dafür einzusetzen und wie wir darüber auf Bedürfnisebene ins Gespräch kommen können. Alle sind willkommen und wir wollen dazu Gäste einladen, die sich bereits aktiv für Sozialen Wandel einsetzen.	Armin Aulinger

Raum	Workshoptitel	Beschreibung	Workshopgebende
7-Eck Saal	Wir finden uns	Ein Workshop für Singles.	Annelie Günther
8-Eck Saal	GFK in der Sexualität	Der erste Schritt zu einem tollen Sexleben ist, begrüße deine Sexualität wie sie gerade ist - selbst wenn sie nicht das ist, was du dir wünschst.	Anja Hermes und Tobias Schönhoff
Gartensaal	Somatic based empathy	Wir spielen das somatic based empathy Poker nach Dian Killian. Der (Selbst-) empathische Prozess wird neben Gefühlen und Bedürfnissen um körperliche Empfindungen ergänzt. Das ermöglicht ein noch tieferes Verständnis.	Michaela Klein
Großer Saal	GFK und Patriarchat 3	Vater Erde – Den Archetyp des „Green Man“ mit GFK erforschen & zugänglich machen.	Matthias Albers

13:00 – 15:00 Mittagspause

14:00 – 15:00 Mittagsangebote (Details werden vor Ort bekannt gegeben)

15:15 – 17:15 Workshops

Raum	Workshoptitel	Beschreibung	Workshopgebende
Grundsteinsaal	Autoritarismus und GFK	Ist gesellschaftlicher Wandel im Sinne der gewaltfreien Kommunikation möglich oder nur ein Traum? Ich bin davon überzeugt, dass dieser Wandel gelingen kann, wenn wir uns anschauen, was dem entgegensteht und beginnen, diese Anteile ehrlich in uns selbst aufzuspüren und zu integrieren. Damit	Yvonne Harzheim

Raum	Workshoptitel	Beschreibung	Workshopgebende
		wird sich ein Weg ebnen können, in der Gesellschaft „Macht miteinander“ zu leben und so Menschenwürde und Demokratie im Alltag konkret umzusetzen.	
5-Eck Saal	Heilende Würdigung	So oft gehen wir im Alltag über unsere zarteren Empfindungen von Unstimmigkeit, Enttäuschung oder Traurigkeit hinweg. Ihnen Würdigung entgegenzubringen, hat eine erstaunlich tiefe Wirkung. Oft wissen wir gar nicht, wie groß die Kraft ist, die in uns liegt und spürbar wird, wenn wir uns selbst diese Würdigung schenken, die wir uns von außen ersehnen.	Hari Bhajan Simran Kaor
6-Eck Saal	Verstehen heißt nicht einverstanden sein	Wir erforschen in dem Workshop, was es uns manchmal so schwer macht, anderen zuzuhören und sie zu verstehen. Wir erfahren, wie wertvoll es für uns ist "offen und neugierig" auch auf Menschen zuzugehen, die ganz andere Meinungen haben als wir. Vielleicht merken wir wie unsere Wut kleiner wird, wenn wir verstehen - auch wenn wir nicht einverstanden sind.	Frank Händler
7-Eck Saal	Die alte und die neue Landkarte der Gefühle	In dem Workshop schauen wir darauf was wir mit den Gefühlen Wut, Angst, Freude und Trauer verbinden und erforschen anhand einer eigenen kleinen Situation im Zweieraustausch wie wir die hilfreichen Aspekte der Gefühle konstruktiv nutzen können.	Jutta Walter und Carola Ahrens-Lück
8-Eck Saal	Transformierende Kraft	Was macht dich so richtig wütend? Und wie geht es dir dann damit? Kannst du es aushalten und die unter der Wut verdeckten Gefühle und Bedürfnisse hervorholen oder agierst du lieber reaktiv? Du kannst Freiheit und Entscheidungshoheit über deine Reaktion erlangen.	Britta Matthias und Anja Escherich
Gartensaal	GFK und Patriarchat 4	Basierend auf einem Artikel von Michael Kaufman "The seven	Matthias Albers

Raum	Workshoptitel	Beschreibung	Workshopgebende
		P's of men's violence". Questions & Answers - gemeinsames Forschen.	
Großer Saal	GFK und Schule	Möglichkeiten und Grenzen, die öffentliche Schule mit Gewaltfreier Kommunikation (radikal) zu verändern.	Michaela Klein

17:30 - 18:00 Gemeinsamer Abschluss im Großen Saal