

Recht haben oder glücklich sein?

Jahresprogramm

2026

**Auf Grundlage der
Gewaltfreien Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg**



Die Einführungstage dienen dem Kennenlernen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Die Themen-Kurse und der Werkstatt-Tag setzen inhaltlich unterschiedliche Schwerpunkte. Dabei ist die Grundlage stets die GFK, die wir durch andere Ansätze ergänzen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe steht im Vordergrund.

Die Kurse können einzeln gebucht werden oder zu einem GFK-Übungsjahr kombiniert werden.

Einführung – die GFK kennenlernen

Unser klassischer Einführungstag – auch für Wiedereinsteiger*innen.

Termine: Samstag, 21.03.2026, 10:00 bis 17:00 Uhr
Samstag, 05.09.2026, 10:00 bis 17:00 Uhr

Empathie im Alltag (GFK 1)

Die GFK im Alltag verankern, Empathie schenken, auch bei Vorwürfen in Verbindung bleiben.

Termine: 14.01./28.01./11.02. 18:30 bis 21:00 Uhr

GFK „rückwärts“ (GFK 2)

Über das Thema Bitten und mittels unkonventioneller Übungen die Haltung der GFK vertiefen.

Termine: 25.02./11.03./25.03. 18:30 bis 21:00 Uhr

Vertiefungskurs (GFK 3)

Vertiefende Übungen nach Wunsch der Teilnehmenden.
Eine sinnvolle Ergänzung nach einem Einführungstag.

Termine: 22.04./06.05./20.05. 18:30 bis 21:00 Uhr

Der Dialog im Innern (GFK 4)

Mit sich selbst in Verbindung gehen, Selbstmitgefühl und heilsamer Dialog mit kindlichen Anteilen.

Termine: 17.06./01.07./15.07. 18:30 bis 21:00 Uhr

Vertiefungskurs (GFK 5)

Vertiefende Übungen nach Wunsch der Teilnehmenden.
Eine sinnvolle Ergänzung nach einem Einführungstag.

Termine: 09.09./23.09./07.10. 18:30 bis 21:00 Uhr

Werkstattkoffer für Gespräche (GFK 6)

Gesprächsführung, Feedback & Wertschätzung, souveräner Wechsel zwischen Empathie schenken und Selbstausdruck.

Termine: 04.11./18.11./02.12. 18:30 bis 21:00 Uhr

Werkstatt-Tag „Selbstempathie“

Auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse hören.

Termine: Samstag, 12.12.2026, 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort für alle Veranstaltungen:

Gemeinschaftsraum „Hausgemeinschaft im Pauluscarrée“
Frachtstraße 9, 33602 Bielefeld

Kosten:

Themen-Kurs (3 Abende) 90 €

Einführungstag, Werkstatt-Tag 90 €

Ermäßigung auf Anfrage

Anmeldung und weitere Informationen:

info@giraffenwerkstatt-bielefeld.de

www.giraffenwerkstatt-bielefeld.de