

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und als Scan/PDF senden an [info@gerlinde-fritsch.de](mailto:info@gerlinde-fritsch.de) oder per Post an Gerlinde Fritsch \* Jaguarstieg 12 \* 22527 Hamburg

## ANMELDUNG zum GFK-Jahres-Intensivtraining 2026/27 in Hamburg

Hiermit melde ich mich verbindlich zum GFK-Jahrestraining 2026/27 in Hamburg an. **Die Anmeldung bezieht sich auf sämtliche Seminarblöcke.**

Ich habe folgende Vorerfahrungen in Gewaltfreier Kommunikation:

---

---

Mich interessiert an dem Jahrestraining insbesondere:

---

---

---

Name und Anschrift:

---

---

---

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Das Jahres-Intensivtraining ist für den Weiterbildungsbonus Hamburg qualifiziert.

Der Seminarbeitrag beträgt 330 € pro Seminarwochenende bei Anmeldungseingang bis 31.3.2026.

390 € pro Seminarwochenende kostet es bei Anmeldungseingang ab 1.4.2026.

Der Seminarbeitrag ist spätestens 7 Tage vor dem jeweiligen Seminarwochenende zu entrichten.

Das Training ist nur als Gesamtpaket buchbar und erfordert die vollständige Teilnahme, weil die Themen aufeinander aufbauen.

Bei Absagen des/der Teilnehmers/in bis 30.6.26 entstehen 100,- € Bearbeitungsgebühr. Die Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Danach ist das Jahrestraining voll kostenpflichtig – es sei denn, das Training ist ausgebucht und die Seminarleiterin findet eine/n passende/n Ersatzteilnehmer/in. Dies gilt auch im Krankheitsfall.

Sollte ein Seminar aus Krankheitsgründen der Leiterin abgesagt werden müssen, so ist der **26./27. Juni 2027 Ersatztermin.**

Ich habe die Absagebedingungen und Zahlungsregelung zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)

### KURSZEITEN UND ORT

Samstag 12 - 19 Uhr und Sonntag 9 - 16 Uhr  
in Hamburg-Eimsbüttel

# Gewaltfreie Kommunikation



## Jahres-Intensivtraining 2026/27 in Hamburg

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) meint nicht, „nett“ zu sein. Die eigenen Bedürfnisse hintanzustellen ist genauso gewaltvoll, wie die Bedürfnisse Anderer zu missachten. Ziel der GFK sind eine authentische Verbindung und ein respektvolles Miteinander. Das setzt eine mitfühlende Selbstwahrnehmung voraus und schließt sowohl engagiertes Eintreten für die eigenen Anliegen als auch Achtung für die Anliegen Anderer ein.

Ziel dieses Intensivtrainings ist die persönliche Entwicklung:

- Einen liebevolleren und besseren Zugang zu sich selbst und zu Anderen zu finden,
- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen,
- Gefühle und Bedürfnisse Anderer wahrzunehmen und zu respektieren,
- Wege zu finden, wie die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt werden können,
- weg von innerer Verhärtung zu kommen,
- Alternativen zu Angriffen oder Rückzug zu entwickeln.

Theorie-Inputs, Demonstrationen, Gruppenarbeiten und vertiefende Übungen wechseln einander ab.

Das Training eignet sich sowohl für AnfängerInnen als auch für TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung in GFK.

#### TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Teilnahme an einem mindestens 2-tägigen Einführungsseminar bei einer/m GFK-Trainer/in,
- Freude an einem strukturierten Seminarablauf in einer kleinen Gruppe (max. 12 Personen)
- Bereitschaft zur Selbsterfahrung.

#### KURSTERMINE UND THEMEN

##### **29./30. Aug. 2026**

**Selbsteinführung I.** GfK als Selbstklärungsprozess. Verbindung mit sich selbst bekommen. Sich die Wolfsshow erlauben und nutzen als Königsweg zum Bedürfnis. Mit starkem Schmerz umgehen.

**Attraktive Aufrichtigkeit I.** GfK als Selbstermächtigungsprozess: Sich klar und kraftvoll ausdrücken. Giraffenschrei.

##### **26./27. Sept. 2026**

**Um das bitten, was man möchte, ohne es später zu bereuen.** Auf den Punkt bringen, was genau man möchte. Wann ist welche Bitte angebracht. 16 Möglichkeiten, mit einem Nein auf eine Bitte umzugehen.

**Einführung in andere I.** Wohlwollend hinter die Fassade schauen. Eine innere Verbindung zu Anderen bekommen.

##### **31. Okt./1. Nov. 2026**

**Schluss mit Nett-Sein.** Selbsteinführung bei Vorwürfen auf sich selbst. Emotionale Befreiung und das Ende des Nett-Seins. Gewaltfrei Nein sagen. Sich entschuldigen. Aussteigen aus dem Wolfssystem.

**Dankbarkeit.** Der Kraftstoff zum Leben und Lieben.

##### **3./4. April 2027**

**Der Giraffentanz.** Der Tanz zwischen Selbsteinführung, Ehrlichkeit und Empathie. Konflikte lösen. Andere gewaltfrei unterbrechen.

**Selbsteinführung II.** Die Energie und Kraft der eigenen Bedürfnisse entdecken. Die eigenen Wölfe umarmen. Das zentrale Bedürfnis herausfinden und sich mit ihm verbinden. Das Selbsteinführungstanzparkett.

##### **1./2. Mai 2027**

**Attraktive Aufrichtigkeit II.** Den eigenen Anliegen Attraktivität verleihen. Natürlich und authentisch sprechen ("Straßengiraffisch"). Sich aus einer guten

Verbindung mit sich ausdrücken, statt GfK zu sprechen.

**Einführung II.** Wege, sich in Andere einzufühlen. Offen und respektvoll hören, was Andere bewegt.

##### **5./6. Juni 2027**

**Was ihr wollt.** Freies Üben zu Wunschthemen.

**Den Kontakt zu unserer einfühlsamen Natur vertiefen.** Die Haltung der GfK verinnerlichen. Die Verbindung zu sich selbst und zu Anderen vertiefen.

#### LEITUNG

Dipl. Psych. Gerlinde R. Fritsch, Psychologische Psychotherapeutin. 2002-2006 in GfK ausgebildet von Marshall B. Rosenberg, Klaus-Dieter Gens, Klaus Karstädt, Wes Taylor, Robert Gonzales. Ich leite seit 2003 Seminare in GfK.

TeilnehmerInnen beschreiben mich und meinen Seminarstil als authentisch, erfrischend, persönlich, humorvoll, klar, strukturiert, auf den Punkt kommend und Sicherheit gebend.

#### **Rückmeldungen von TeilnehmerInnen**

*„Der Jahreskurs war für mich lebensverändernd.“*

*„Meine Erwartungen wurden übererfüllt.“*

*„So viel Frische, Lebendigkeit und Freude hatte ich nicht erwartet. Es war ein toller Kurs!“*

*„Ich bin heute die beste Version meiner selbst, und das liegt am Jahreskurs, den ich besucht habe.“*

*„Ich danke dir sehr für dein Einfordern von Tiefe, nicht an der Oberfläche zu bleiben, und die die hohe Qualität des Seminars.“*

*„Durch die Struktur in deinen Seminaren, dein Dranbleiben und Input – und so authentisch – habe ich so viel gelernt. Wie oft war ich tief berührt und wie oft habe ich meine eigenen Themen bearbeitet und musste aus meiner Komfortzone. Es hat sich danach so viel geändert für mich, ich habe viel geändert. Ich bin voller Dankbarkeit.“*