

## Tagesablauf

Ab 8.30 Uhr erfolgt am Check-in-Tisch die Anmeldung und Ausgabe der Essensmarken.

Um 9.00 Uhr beginnen wir im Saal KAIRO gemeinsam die Veranstaltung, und danach gibt Vivian Dittmar wertvolle Impulse mit ihrem Vortrag „Die Kraft der Gefühle leben“.

Anschließend können Sie in Workshops über den Tag hinweg tiefer in die GFK eintauchen.

Zwischen 11.00 Uhr und 16.15 Uhr bieten wir in der Giraffen-Empathie-Oase einen Raum für Angebote, zum Schnuppern, Kennenlernen und Netzwerken.

## Verpflegung

Die Jugendherberge bietet an diesem Tag die Möglichkeit der Verpflegung an, weshalb eigene Speisen nicht mitgebracht werden können.

Für mehr Flexibilität bieten wir erstmalig die Möglichkeit der Komponentenbuchung. Getränke stehen kostengünstig während des Tages zur Verfügung.

Kaffeepause Vormittag (mit Butterbrezel)	4,50 €
Mittagessen vegetarisch/mit Fleisch	7,00 €
Kaffeepause Nachmittag (mit Kuchen)	4,50 €

## Beiträge für die Angebote

Vortrag	10,00 €
Workshop (Einzelbuchung)	30,00 €
Tageskarte	90,00 €
Giraffen-Empathie-Oase	kostenfrei

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über unsere Internetseite. Wenn das auf diesem Weg nicht möglich ist, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail oder rufen uns an.

www.gfk-tag-stuttgart.de  
kontakt@gfk-tag-stuttgart.de  
Tel. 07361 / 525 7630

## Kontodaten für Beiträge

Bitte überweisen Sie den Betrag nach erfolgter Voranmeldung mit dem Betreff „Name, Vorname, GFK-Tag Stuttgart“ auf das Konto:

D-A-CH für GFK e.V.  
GLS-Bank Bochum  
IBAN DE 5643 0609 6770 0595 7700  
BIC GENODEM1GLS

Anmeldeschluss für die Voranmeldung ist der 23. März 2019.

Wieviele Restkarten an der Tageskasse erworben werden können, erfahren Sie ab dem 25. März 2019 auf unserer Homepage.

[www.gfk-tag-stuttgart.de](http://www.gfk-tag-stuttgart.de)

## Haben Sie Fragen zur Veranstaltung?

Schreiben Sie uns eine E-Mail!  
kontakt@gfk-tag-stuttgart.de

## Verantwortlich:

Silke Metzger  
Uta Hohenberger  
Susann Richter-Funk

## Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation  
Stuttgart e.V.

Unterstützt von D-A-CH deutsch sprechender  
Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e.V.

## Die Kraft der Gefühle leben

## 7. Stuttgarter GFK-Tag

30. März 2019

DJH Jugendherberge  
International  
Haußmannstraße 27  
70188 Stuttgart

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Stuttgart e.V.

## Diese Trainerinnen und Trainer sind für Sie da



Silke Metzger



Birgit Gündner



Uta Hohenberger



Ellen Brust



Ulrike Matthes



Lida & Thommy Holst



Gabriela Reinwald



Brigitte Wagner



Barbara Ihle



Johanna Walle



Martin Bonensteffen



Harald Werner



Monika Walter



Ines Gläsele



Tomislav Knaffl



# PROGRAMM

ab 8.30 **Anmeldung**

09.00 - 09.30 **Gemeinsamer Beginn**

09.30 - 11.00 **Vortrag**

## "Die Kraft der Gefühle leben, wie aus Stolpersteinen Brücken werden"

Vivian Dittmar

Jeder kennt das: irgendetwas passiert, oft nur eine Kleinigkeit und die innere Steuerung ist wie ausgehebelt. Alle guten Vorsätze, ein kooperativer Mitmensch zu sein, fliegen aus dem Fenster und oft erkennen wir uns selbst nicht mehr. Wo gerade noch souveräne Gelassenheit war, ist plötzlich Taubheit, Aggression oder Resignation.

Die Autorin und Referentin Vivian Dittmar sieht in dieser Form der emotionalen Aktivierung einer der häufigsten Gründe für menschliches Fehlverhalten. Wir sagen Dinge, die wir nicht meinen, wir sind lieblos zu unseren Kindern und wir blockieren Projekte, die eigentlich eine gute Sache sind. Zugleich weiß sie, dass Gefühle und Emotionen durchaus steuerbar sind. Was Gefühle oder Emotionen jedoch sind und wozu wir sie überhaupt haben, ist uns meist nicht bewusst. Dabei erfüllen unsere Gefühle wie Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham eine wichtige Funktion in unserem Leben.

In ihrem Vortrag geht Vivian Dittmar auf den wichtigen Unterschied zwischen Gefühl und Emotion ein, gibt eine Kurzeinführung in die Entstehung von beidem und stellt den Gefühlskompass vor. Außerdem gibt sie praktische Tipps, wie wir besser mit emotionaler Aktivierung umgehen können, damit es uns häufiger gelingt, die Menschen zu sein, die wir sein möchten.



Vivian Dittmar ist Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz sowie Autorin mehrerer Bucherfolge. 2009 gründete sie die "Be the Change" Stiftung für kulturellen Wandel. Als "Gefühlsexpertin" bereichert sie die "Weisheiten" der GFK.

11.00 - 11.30 **Kaffeepause**

11.30 - 13.00 **Workshop-Phase**

Raum  
Kairo 1&2



Silke Metzger und Birgit Gündner

### Emotionale Aktivierungen sicher entladen nach Vivian Dittmar

In diesem **Folgeworkshop zum Vortrag** lernen Sie, wie der Raum zwischen Reiz und Reaktion erweitert werden kann. Dadurch kann Heilung geschehen und es können ursprüngliche Verhaltensmuster verändert werden. Wir üben den sicheren Raum herzustellen, zu halten und dadurch Entladung möglich zu machen.

Raum  
Kairo 3&4



Uta Hohenberger

### "Das geht gar nicht!" Umgang mit Absolutheitsansprüchen

Vom Ankämpfen gegen das was ist, in die lebendige Begegnung und eigene Verantwortung kommen. **Vertiefung des Vortrages.**

Raum  
St Louis



Raum  
St Helens



Ellen Brust

### Wir – mehr als wir zwei. Oder: was braucht unsere Beziehung eigentlich ?

Eine Beziehung entsteht und lebt aus dem Zusammenspiel von Menschen. **Einführungsseminar und Vertiefung erwünscht!**

Raum  
Cardiff



Ulrike Mathes

### Hallo kleine Babygiraffe, was brauchst du gerade?

Das Projekt Giraffentraum® von Frank und Gundi Gaschler – Gewaltfreie Kommunikation in Kindertagesstätten

Raum  
Lodz



Giraffen-Empathie-Oase mit Lida und Tommy Holst

### Der Weg einer GFK-Übungsgruppe

Ein Angebot des Stuttgarter Netzwerks für zwischendurch: schnuppern, schmecken und vertrauen

13.00 - 14.30 **Mittagspause**

14.30 - 16.00 **Workshop-Phase**

Gabriela Reinwald

### Wie Paare durch Krisen mehr Verbindung finden und was Partnerschaft zum Blühen bringt

3 Schritte wie ich mit mir selbst in tiefe Verbindung komme, um mit dir Klarheit, Glück und tiefes Verstehen lustvoll zu gestalten.

Brigitte Wagner

### Ich kann das nicht mehr hören!

Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten oder Kollegen mit Giraffenhoren begegnen.

Uta Hohenberger

### Starke Gefühle – starke Kinder?

Orientierung und Sicherheit finden im Umgang mit den Gefühlen unserer Kinder und unseren eigenen Gefühlen dabei.

### Vertiefung des Vortrages

Barbara Ihle

### Umgang mit schwierigen Gefühlen

In 10 Schritten führe ich euch auf dem Weg einer intensiven Selbstempathie für **Teilnehmer, die gut geübt sind.**

Johanna Walle und Martin Bonensteffen

### Mediation mit Stellvertretung

Wie kann ich einen Konflikt für mich selbst lösen, wenn der andere nicht dabei sein kann oder will?

Giraffen-Empathie-Oase mit Mitgliedern des Stuttgarter Netzwerks

### Netzwerken, sich treffen und begegnen

Das Stuttgarter Netzwerk und seine Mitglieder bieten Gelegenheit zum persönlichen Kontakt, GFK live erleben.

16.00 - 16.30 **Kaffeepause**

16.30 - 18.00 **Workshop-Phase**

Gabriela Reinwald

### 5 Phasen des Entstehens von Kindheitstraumen...

... und wie wir sie als Eltern auffangen und als Erwachsene heilen können. Traumaerkennen für Selbsterkenntnis und meine bewusste Paar- und Elterngestaltung.

Harald Werner

### GFK im Business

Mit Freude und klarem Selbstausdruck die Gesprächskultur am Arbeitsplatz mitgestalten.

Monika Walter

### Den Schatz schwieriger Gefühle als Ressource entdecken

GFK anwenden - Wie kann ich dabei meine Ressourcen nutzen / meinen Stärken auf die Sprünge helfen?

Barbara Ihle

### muss ich – soll ich – darf ich?

die clowns-nase gibt dir den kick zu freiheit – freude – mut, eine chance zum urigen sein, jenseits von deinen mustern!

Ines Gläse

### Scham – wozu?

Die Scham verstehen, sie empathisch ergründen und würdigen. Schritte zur Selbstermächtigung

Tomislav Knaffl

### Gesellschaft beobachten, fühlen, brauchen, bitten

Gesellschaftlicher Wandel mit GFK. Sich und andere empathisch begleiten, wenn wir strukturelle Probleme angehen.

18.00 - 18.30 **Gemeinsamer Abschluss**