

Wir haben den Beginn der Ausbildung coronabedingt von April auf August 2020 verschoben. Die weiteren 5 Termine in 2021 werde ich hier in Kürze ergänzen!



## Giraffentalk 2020

- 18 Seminartage
- Nov. 2020 – ca. Mai 2021

### Ort

- der hof, Frankfurt/Niederursel

### Termine 2020 (2021, s.o.)

1. 15./16. Aug. hof
2. 26./27. Sept. hof
3. 24./25. Okt. hof
4. 28./29. Nov. hof

Voraussetzung: 1 Schnupperseminar bei Serena Rust

### Kosten

Seminargebühr: 2430,- € +19% MwSt.

### Anmeldung und Information:

Serena Rust  
Forum Gewaltfreie Kommunikation  
Coaching, Seminare, Trainings  
Friedrichsdorfer Str. 25  
61352 Bad Homburg  
Tel: 06172 - 41526  
Mail: look@serena-rust

### Serena Rust

ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (Deutscher Fachverband und Center for Non-Violent Communication, USA), Moderatorin und Coach. Sie arbeitet seit 13 Jahren als Seminarleiterin, in der Teamentwicklung und Supervision, sowie im Einzel- und Paarcoaching

### Publikationen:

„Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“, KOHA, 2016, 10. Auflage, in 9 Sprachen übersetzt.  
„Giraffentango – Selbstbewusste Kommunikation in der Partnerschaft“, 2016 vollständig überarbeitete Neuauflage mit Illustrationen, KOHA Verlag.

Zu den Büchern gibt es jeweils eine CD mit unterstützenden Übungen und Meditationen und außerdem eine App „Giraffentango“ für die konkrete Umsetzung im Alltag.

[www.gewaltfrei-frankfurt.de](http://www.gewaltfrei-frankfurt.de)

# Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation in Frankfurt

## Giraffentalk 2020



mit  
**Serena Rust**  
und Team

## Für wen?

Für Menschen, die

- sich in einer strukturierten Ausbildung mit einer überschaubaren Gruppe Gleichgesinnter intensiv auf die Gewaltfreie Kommunikation einlassen wollen
- ihre Fähigkeiten ausbilden wollen, potentielle Konflikte in fruchtbare Gespräche zu verwandeln
- ihre alltägliche Kommunikation nutzen wollen, um Beziehungen mehr Tiefe und Bewusstheit zu geben
- die Verantwortung tragen und ihre Wirksamkeit erhöhen wollen

Wer eine Zertifizierung anstrebt (durch den deutschen Fachverband oder das Center for Nonviolent Communication, USA) kann die 20 Tage dieser Basis-Ausbildung auf die vierzig vorgeschriebenen Trainingstage anrechnen.

Voraussetzung für die Basis-Ausbildung:  
1 Seminar bei Serena Rust



## Inhalte dieser Ausbildung

### 1. Die Modelle

- o Die vier Schritte – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
- o Die drei Symboltiere: Wolf, Schaf und Giraffe
- o Die drei Ohren
- o Das Ärgermodell – statt sich schwarz zu ärgern, selbstbewusst handeln
- o Das Schulmodell – mehr denken als fühlen
- o Der Giraffenfallschirm – die Mechanik von Reiz und Re-Aktion unterbrechen
- o Der Kommunikations-Prozess

### 2. Der persönliche Prozess und die innere Transformation

- o Präsenz und Empathie – die Grundlagen der bewussten Kommunikation
- o Die innere Haltung
- o Verbale Vollwertkost statt Fastfood: Wertschätzung statt Lob
- o Von der Zuschreibung zur Beobachtung
- o Fühlen und Interpretieren unterscheiden
- o Gefühle – Signale für unsere Bedürfnisse
- o Bedürfnisbewusstheit
- o Bitten – dem Handeln eine Richtung geben

- o Dis-Identifikation und den anderen wahr-nehmen
- o Klarheit finden: Vom Konflikt zur Differenz
- o Vielfältige Strategien entwickeln
- o Die Schlüsselunterscheidungen

### 3. Die Anwendung im privaten und im beruflichen Kontext

- o Den Prozess als Betroffene/r und als Mediator/in üben
- o In Rollenspielen vorstrukturierte Gespräche führen
- o Vor- und Nachbereitung von Konflikten
- o Sicherheit im Prozess gewinnen

### 4. Die Vermittlung

- o Aufbau von Präsentationen und Einführungen
- o Übungssituationen anleiten

