

Newsletter Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V. – November 2013

Feiern zum Jahresausklang

Liebe Mitglieder und InteressentInnen des Fachverbands Gewaltfreie Kommunikation,

was tun Sie, damit Sie nicht in die „Rush-Hour der Vorweihnachtszeit“ geraten? Bevor es so richtig losgeht, möchten wir Sie etwas zum Luftholen und Innehalten einladen. Sicher haben auch Sie eine Menge Erlebnisse des Jahres zu feiern, die Ihr Leben, Ihre Beziehungen, Ihre Arbeit bereichert haben. Da wäre es schade, das alles nicht genießen zu können.

„Bleib locker Deutschland“ nennt die TK ihre jüngste Recherche zur Stresslage der Nation. Wie wunderbar, dass es mit der Gewaltfreien Kommunikation gelingen kann, aus eigenen Kräften zu schöpfen, die man dem Stress entgegensetzen kann, durch Mitgefühl und Selbstempathie.

Wir freuen uns, wenn Sie in unserem Newsletter Impulse für sich finden.

Das Vorstandsteam vom Fachverband wünscht Ihnen viel Freude beim Lesen!

Innehalten schafft Weite,
in der ich mir meines inneren Lebens
mehr bewusst bin.

(Robert Gonzales)



©Kathrin Schindler, pixelio.de

Hier unsere aktuellen Themen:

1. Veranstaltungen

- Telefonkonferenz für Interessierte an der Fachverbands-Anerkennung
- Einladung zum offenen Abend beim Vorstandstreffen am 13.12.2013 in Stuttgart
- Nach großer Resonanz im Juni: Fachtagung 2015 in Planung
- Informationstreffen
- GFK-Workshoptage in München
- GFK – TrainerInnen – Treffen in München
- GWG Verbandstage in Hamburg

2. Aktuelles und Feiern

- Rückblick Mitgliederversammlung 2013 – Wahl des neuen Vorstands
- Social Media – unsere XING-Gruppe wächst
- Kooperation DACH
- Go Green – grüne Schritte
- Neue Erfahrungsberichte aus dem Anerkennungsverfahren
- Lust am Schreiben? Wir suchen weiterhin Verstärkung für das Newsletter-Team

3. Wissenswertes

- Publikation des kostenlosen Multimedia e-books 'Bridging Practice and Science' Mitgefühl in Alltag und Forschung
- Bleib locker Deutschland! – Stress-Studie der TK
- Studie: Zu viele Überstunden machen doof und krank - Wirtschaftswoche
- Veröffentlichungen von unseren Mitgliedern

4. Neues auf dem Buchmarkt

- Auftanken im Alltag – Taschenguide zur Selbstempathie

5. Termine – alles auf einen Blick

Die Meldungen im Einzelnen

1. Veranstaltungen

- Zwei **Telefonkonferenzen** für alle Mitglieder und Interessierte, die sich für das **Anerkennungsverfahren** des Fachverbands interessieren, haben in 2013 stattgefunden. Zur **nächsten Telefonkonferenz am 04. März 2014** von 19:00 h – 20:30 h lädt Sie herzlich unser Vorstandsmitglied Irmgard Macke ein und beantwortet dann gerne Ihre Fragen. Bitte melden Sie sich an: kontakt@fachverband-gfk.org
- **Kennenlernen, Austausch, Vernetzen** – die **offenen Abendtreffen** an unseren mehr-tägigen **Vorstandssitzungen** haben wir in lebendiger Erinnerung. Interessierte schätzen diese Gelegenheit der persönlichen Begegnung. Am **13. Dezember um 19 Uhr** ist es wieder soweit. Wir laden Sie herzlich ein ins Gasthaus Franziska, Welfenstr. 75, 70599 Stuttgart. Bitte melden Sie sich für unsere Planung bis zum 10.12. telefonisch oder per Email in unserer Geschäftsstelle an: kontakt@fachverband-gfk.org
- Die Erinnerung an unsere erste Fachtagung in diesem Jahr ist noch wach: „Ich bin immer noch ganz begeistert.... die Organisation – die Location – Leichtigkeit und Klarheit - gute Struktur – Lebendigkeit des Teams – spannendes Rundum-Programm – freie Themenwahl – Inputs zur weiteren Entfaltung – humorvoll, anregend – unabdingbar zum sozialen Wandel...“
Den Wünschen nach Fortsetzung kommen wir gerne so bald wie möglich nach und planen **unsere nächste Fachtagung am 20. Juni 2015 in Stuttgart**. Bitte merken Sie sich diesen Termin bereits jetzt vor, denn unsere erste Fachtagung war ausgebucht!
- Unsere regelmäßigen **Informationstreffen** in verschiedenen Städten bewähren sich weiterhin, um Fragen zu besprechen und über Aktuelles zu berichten. Deshalb möchten wir weiterhin durch Treffen in unterschiedlichen Städten in Kontakt kommen und im Austausch bleiben: Die Termine werden laufend aktualisiert unter: <http://www.fachverband-gfk.org/termine.html>.

- Die **nächsten GFK - Workshoptage** finden am **11.-12. Januar 2014 in München** statt. Zu vielfältigen Workshops, ob Kennenlernen oder Vertiefen der GFK können Sie sich anmelden unter www.gewaltfrei-muenchen.de.
- Das **nächste GFK-TrainerInnentreffen** ist von 07.-09. Februar 2014 in München im Kulturzentrum Milbertshofen. Anmeldungen sind erbeten www.gewaltfrei-muenchen.de.
- Unsere Kooperationspartnerin, die „**Gesellschaft für Personenzentrierte Psychotherapie – GwG**“ veranstaltet ihre nächsten **Verbandstage vom 13. - 15. Juni 2014 in Hamburg** unter dem Motto "**Die vielen Gesichter der Empathie**" statt. Als erste Hauptrednerin konnte die GwG Dr. Cornelia Seewald gewinnen. In ihrem Vortrag geht es um das Thema "Empathie in der Wirtschaft: Verstehen und Verständigung". Den zweiten Hauptvortrag wird der Diplom-Psychologe Dr. Frank-M. Stammhalter halten. Er ist Autor des Buches "Das Geheimnis des Anderen - Empathie in der Psychotherapie" - und wird damit ebenfalls das Motto des Verbandstags mit Leben füllen. Die GwG freut sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit spannenden Vorträgen und Workshops zu ganz unterschiedlichen Themen aus Beratung und Psychotherapie und reichhaltigen Input von TeilnehmerInnen aus ganz Deutschland. Weitere Informationen zum Programm, u.a. mit einem Beitrag zur Gewaltfreien Kommunikation, finden Sie unter <http://www.gwg-ev.org/termine/die-vielen-gesichter-der-empathie-gwg-verbandstag-2014>



2. Aktuelles und Feiern

- Unsere **Mitgliederversammlung 2013 und Vorstandswahlen** fanden direkt nach der Fachtagung statt und standen im Nachklang des Feierns, dass sich das große Engagement gelohnt hat. Mitglieder aus Deutschland und Österreich beteiligten sich rege an den Diskussionen, Entscheidungsfindung und der Vernetzung. Nach Ausscheiden der Vorstandsmitglieder Ingrid Holler, Beate Brüggemeier und Martin Irmlinger wurde der neue Vorstand gewählt, bereichert durch Bettina Ruggeri und Petra Porath, weiterhin vertreten durch Irmgard und Robert Macke sowie Andi Schmidbauer und Gabriele Lindemann als künftig 1. und 2. Vorsitzende. Mehrere Mitglieder unterstützen den Vorstand künftig bei der Begleitung der Anerkennungsverfahren. Somit besteht die Anerkennungskommission nun aus neun Mitgliedern. Eindrücke finden Sie unter <http://www.fachverband-gfk.org/berichtmv2013.html>.
- Im **Social Media** sind wir auf der Business-Plattform XING vertreten. Unsere **XING-Gruppe** „Fachverband Gewaltfreie Kommunikation“ hat 106 Mitglieder, die wöchentlich mit **wirksamen Anregungen für den Alltag** an die Umsetzung der GFK erinnert werden. Sind Sie Mitglied bei XING? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch.
- Wir möchten die Kooperation mit unseren Partnern lebendig halten. Mit **D-A-CH e.V.** haben wir kürzlich vereinbart, Bürodienstleistungen für unseren Fachverband in Anspruch zu nehmen. Weiterhin planen wir beim nächsten **TrainerInnentreffen in München** einen weiteren gemeinsamen Austausch im KollegInnenkreis darüber, ob und wie sich künftig eine **Qualifizierung von TrainerInnen** gestalten kann, die GFK-TrainerInnen ausbilden.
- **Gogreen – kleine grüne Schritte** gehen wir, indem wir künftig unsere Briefe „klimaneutral“ verschicken. Mit den Gogreen-Marken werden Klimaschutzprojekte unterstützt.
- Es gibt auch wieder neue, persönliche **Erfahrungsberichte** von TrainerInnen, die unser **Anerkennungsverfahren** abgeschlossen haben. Herzlichen Dank dafür!
- **Lust am Schreiben?** Unser Newsletter-Team sucht regelmäßig Zuwachs. Wir freuen uns über ambitionierte Verstärkung, denn das bedeutet uns Vielfalt und Unterstützung – für je-



den kleinen Beitrag zum Ganzen. Schreiben Sie uns unter newsletter@fachverband-gfk.org.

3. Wissenswertes

Mitgefühl in Alltag und Forschung - Multimediales E-Book zum Lesen, Hören, Schauen – kostenlos Herunterladen und Ausprobieren.

Prof. Dr. Tania Singer lud unter dem Titel „How to train Compassion?“ / „Wie kann Mitgefühl/Empathie trainiert werden?“ etwa 30 Personen und Teams ein, ihre Arbeit und Erfahrungen im Bereich Compassion-Training und Forschung über Mitgefühl vorzustellen. Zahlreiche VertreterInnen aus Praxis und Forschung haben dazu ihr Know-How, Erfahrungen, Ideen, Forschungsergebnisse aber auch ihre Kunst zur Verfügung gestellt.



©Gerd Altmann, pixelio.de

Als Direktorin der Abteilung für soziale Neurowissenschaften am Max Planck Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig, forscht Tania Singer unter anderem, wie sich ein länger andauerndes Training auf persönliches Befinden und prosoziales Verhalten auswirkt.

Die Studie verschafft einen Überblick über den aktuellsten Stand von Forschung, Lehre, Trainingsprogrammen, Meditationspraktiken und Therapieformen, die explizit die Entwicklung von Mitgefühl und Selbstfürsorge zum Ziel haben. Eine eindrückliche Palette von Erkenntnissen und Erfahrungen entstand als Resümee der Auseinandersetzung mit Fragen wie:

- Wie kann Empathie kultiviert, vermittelt, trainiert und geübt werden?
- Was haben Menschen davon und was heißt das für die Welt?
- Schaffen wir mehr Fürsorge, Kooperation und Gleichwertigkeit?
- Ist Empathie messbar, verändert sich unser Gehirn durch Empathie-Training?

Uns freut daran zu sehen, welchen Einfluss wir mit der Gewaltfreien Kommunikation haben, wenn wir uns selbst und anderen mit Empathie begegnen.

Herausgegeben wurde das E-Book für alle Sinne von Tania Singer und Matthias Bolz. Es ist gratis verfügbar in Englisch und Deutsch unter <http://www.compassion-training.org/>

In ihrer jüngsten **Stress-Studie „Bleib locker Deutschland“** stellt die Techniker-Krankenkasse fest, dass sich **7 von 10 Berufstätigen unter Druck** fühlen. Der größte Stressstreiber der Menschen ist der Job. Zwei Drittel der Berufstätigen nennen ihn als Stressfaktor. Allerdings: Schon an zweiter Stelle stehen die hohen Ansprüche der Menschen an sich selbst, die den Stresspegel in die Höhe treiben. "Nicht immer sind äußere Umstände die Ursache für die Anspannung, oft ist es auch eine Frage der inneren Einstellung", sagt der Vorsitzende des TK-Vorstands, Dr. Jens Baas. Als alarmierend bezeichnet er allerdings die Tatsache, dass sich bereits 40 Prozent der Berufstätigen abgearbeitet fühlen, jeder dritte sogar ausgebrannt.



©Rainer Sturm pixelio.de

"Ein stressfreier Arbeitsplatz ist eine Utopie - und auch kein erstrebenswertes Ziel", so Baas. Stress sei nicht per se negativ. "Entscheidend ist, dass man über genügend Ressourcen verfügt, die man dem Stress entgegensetzen kann." <http://www.tk.de>

„Zu viele Überstunden machen doof und krank“ fasst die Wirtschaftswoche als Essenz einer Studie des Finnish Institute of Occupational Health zusammen: Wer dauerhaft über 40 Stunden pro Woche arbeitet, büßt an Intelligenz und Sprachgewandtheit ein, ganz zu schweigen von körperlichen Beschwerden.... <http://www.zeit.de/karriere/2013-11/uebstunden-studie-intelligenz>

- In dieser Rubrik „Wissenswertes“ möchten wir jetzt auch gerne Veröffentlichungen von Mitgliedern aufnehmen. Wir bitten dazu um eine kurze Zusammenfassung Ihres Artikels und den Hinweis, wo man ihn bei Interesse nachlesen kann. Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften unter newsletter@fachverband-gfk.org

4. Neues auf dem Buchmarkt

Taschenguide „Auftanken im Alltag“ Mit Selbstempathie zu neuer Kraft

von Vera Heim und Gabriele Lindemann, erschienen im Haufe Verlag 2013
(besprochen von Petra Porath)

Vera Heim und Gabriele Lindemann beraten als zertifizierte und anerkannte GFK-Trainerinnen Unternehmen und Organisationen und bieten offene GFK-Ausbildungsprogramme und Retreats an. „Auftanken im Alltag“ lädt mich ein, mir aus (neurobio-)logischer Sicht bewusst zu machen, warum mein Energiepegel oftmals nicht so hoch ist wie ich mir das wünschen würde. Ganz einfühlsam werde ich damit abgeholt, dass es nur zu menschlich ist wie ich mich verhalte. Der Taschenguide zeigt mir Wege auf, wie Achtsamkeit und Selbstempathie – wichtige Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation – DIE „Werkzeuge“ sind, um Stressoren immer früher zu erkennen und rechtzeitig inne zu halten. Hat mich dennoch mal etwas auf die Palme gebracht, dann ist es gut, mit einem Rettungsschirm wieder sicher auf dem Boden zu landen. Wie, das verraten Vera Heim und Gabriele Lindemann mit anschaulichen Alltagsbeispielen, einfachen Körperübungen, einprägsamen Codewörtern und Quick-Wins.

Schuld, Scham, Aufrichtigkeit, Selbstkritik, Entscheidungshilfen, sind weitere Themeninhalte. Ich bin erstaunt über die Fülle, die sich in so kompakter und handlicher Form auftut. Auch für Nachhaltigkeit wird gesorgt: Checklisten, Symboliken und ein Stichwortverzeichnis sind gerade in stressigen Zeiten unentbehrliche Hilfen, um mehr Leichtigkeit und Entspannung zu erfahren, Körper und Geist, Herz und Verstand zu erfrischen, und in einer „neuen“ (Denk-) Weise unterwegs zu SEIN.

127 Seiten, mit kostenlosen Downloads, auch als eBook erhältlich



- Immer wieder erreichen uns **Anfragen von Verlagen** und AutorInnen zu Neuerscheinungen rund um die GFK, verbunden mit der Bitte um Marketing. Da wir uns entschieden haben, mit „Conex – Books and more“ zusammenzuarbeiten und damit einen Pionier in der Verbreitung von GFK-Literatur zu unterstützen, geben wir diese Anfragen an Conex weiter.

5. Termine – Alles auf einen Blick

Offenes Abendessen beim Vorstandstreffen in Stuttgart

Wann? 13. Dezember 2014 ab 19 Uhr

Wo?... Gasthof Franziska, Welfenstraße 75, 70599- Stuttgart-Birkach.

Wir bitten um **Voranmeldung bis spätestens 10. Dezember 2013**

unter kontakt@fachverband-gfk.org

GFK-Workshoptage

Wann? 11.-12. Januar 2014

Wo? Kulturzentrum Trudering, Wasserburger Landstraße 32, 81825 München.

Um Anmeldung wird gebeten unter www.gewaltfrei-muenchen.de

Nächstes GFK-TrainerInnentreffen

Wann? 07.-09. Februar 2014

Wo? München, Kulturzentrum Milbertshofen.

Anmeldung www.gewaltfrei-muenchen.de

Informationstreffen – neue Termine:

- **Stuttgart** Wann? 22. Februar 2014 18:15 – 19:15 Uhr
Wo? Initiativenraum im Generationenhaus, Gebrüder-Schmid-Weg 13, Stuttgart.
Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens 20. Februar 2014 unter
kontakt@fachverband-gfk.org
- **München** Wann? 16. April 2014, 17.30 – 18.30 Uhr
Wo? Institut Amyna, Mariahilfplatz 9/2. Stock, 81541 München
Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens 14. April 2014 unter
andi.schmidbauer@fachverband-gfk.org
- **Nürnberg** Wann? 30. Mai 2014 19.00 – 20.00 Uhr
Wo? Praxis Forum, Kesslerplatz 3, 90489 Nürnberg
Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens 28. Mai 2014 unter
gabriele.lindemann@fachverband-gfk.org

Fachtagung 2015 des Fachverbandes Gewaltfreie Kommunikation in Stuttgart

- Wann? 20. Juni 2015, 9 – 18 Uhr
Wo? voraussichtlich Tagungszentrum der Jugendherberge Stuttgart International
Haußmannstraße 55, 70188 Stuttgart

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts und des Teledienstgesetzes und inhaltlich Verantwortlich gemäß § 10 Absatz 2 MDStV:

Gabriele Lindemann, Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e.V., Geschäftsstelle

Huflattichweg 11, 70599 Stuttgart, Tel. +49 711 34219575,

E-Mail: kontakt@fachverband-gfk.org, www.fachverband-gfk.org

Möchten Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten? Bitte senden Sie uns eine kurze Nachricht an unsere Geschäftsstelle und wir nehmen Sie umgehend aus unserem Verteiler.