

# Wandel-Tage

Die Jahresausbildung in Gewaltfreier Kommunikation  
mit Anja Palitza & Olaf Hartke



6 Module  
à 3 Tage  
in 6 Klöstern

Time for  
Change



In Zeiten des sich beschleunigenden gesellschaftlichen Wandels, tun persönliche Entschleunigung und eigener Wandel manchmal gut.  
Machen Sie sich mit uns auf den Weg...

# Weshalb Menschen Gewaltfreie Kommunikation lernen

Wenn wir unsere Seminarteilnehmer fragen, aus welchen Gründen sie Gewaltfreie Kommunikation lernen, dann hören wir häufig ähnliche Antworten wie diese:

- *Ich rege mich oft über andere auf und merke, dass hat auch was mit mir zu tun. Entspanntere, harmonischere Beziehungen zu anderen – das ist mir wichtig.*
- *Manchmal denke ich, dass ich zu kurz komme und zu nachgiebig bin. Ich möchte lernen, mich mehr für meine eigenen Anliegen einzusetzen - ohne beständig zu kämpfen.*
- *Meine Beziehung zu meinem Partner hat sich deutlich verschlechtert und ich möchte es (dieses Mal) wirklich hinkriegen, dass wir zusammenbleiben und glücklich werden.*
- *Die Kinder tanzen mir auf der Nase herum und ich wende ständig Druck und Strafe an, obwohl ich doch ganz anders erziehen wollte – verständnisvoller und liebevoller.*
- *Mir geht es darum, mich selbst besser zu verstehen – klarer zu sehen, was mir wichtig ist und was ich in meinem Leben will.*

Viele Menschen fragen sich: „Wie kann ich umsetzen und erreichen, was mir am Herzen liegt – ohne die Beziehung zu meinem Gegenüber dabei aufs Spiel zu setzen? Wie kann ich mich verständlich ausdrücken und meine Anliegen so formulieren, dass mein Gegenüber mit mir kooperiert?“

## Die Herausforderungen beim Anwenden des Modells

Beginnt man Gewaltfreie Kommunikation zu lernen, erscheint die Welt der zwischenmenschlichen Beziehungen schnell in einem anderen Licht. Das Modell hat einen logischen Aufbau und ist leicht erlernbar. Und trotzdem tauchen bei der Anwendung der gelernten Theorie im privaten und beruflichen Alltag oft diese Hindernisse auf:

- *Ich weiß, was in dieser Situation gewaltfrei zu sagen wäre – aber das kann ich doch so nicht sagen, wie hört sich das denn an. Gewaltfreie Kommunikation passt nicht in den (beruflichen) Alltag.*
- *Ich kommuniziere gewaltfrei, doch mein Gegenüber antwortet anders, als ich gedacht habe – und ich habe doch alles richtig gemacht. Gewaltfreie Kommunikation funktioniert nicht.*
- *Alles schön und gut – aber wieso bin ich hier die einzige Person, die sich an die Regeln hält und alle anderen reden wie immer? Gewaltfreie Kommunikation nur von mir? – Nein, Danke!*



Wenn die Euphorie nach dem ersten Einblick in die neue Kommunikations-Welt nachlässt, erkennen viele Menschen, die eine Veränderung ihres Umgangs mit sich selbst und anderen Menschen wirklich wollen, dass eine grundlegende Veränderung des eigenen Denkens und Handelns nicht von heute auf morgen möglich ist. Insbesondere jahrelang gewohnte Kommunikations- und Verhaltensmuster lassen sich auch durch neues Wissen nicht „auf Knopfdruck abstellen“.

## Wandeltage - Was bedeutet das?

Eine nachhaltige persönliche Weiterentwicklung „auf die Schnelle“ oder eine „Veränderung-to-go“ haben wir auf unserem persönlichen Weg nicht gefunden. Wir haben irgendwann gelernt, jede Veränderung als einen Prozess anzusehen. Als einen Weg, auf dem große Fortschritte locken und manchmal auch Rückschläge lauern.

Wir haben an uns selbst und inzwischen auch vielfach durch unsere Seminar-Teilnehmer erfahren:

Wer die Bereitschaft hat, sich über einen gewissen Zeitraum hinweg intensiv mit Gewaltfreier Kommunikation zu beschäftigen, hat sehr gute Chancen, sein Leben sehr deutlich zu verändern.

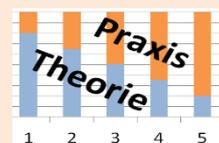
Wandeltage – das bedeutet für uns, sich im Rahmen eines Intervall-Trainings über mehrere Monate bewusst auf einen Prozess der persönlichen Entwicklung einzulassen und anzuerkennen, dass dauerhafte Veränderung einen Zeitraum des „Umbaus“ für das Gehirn bedeutet. Sie erkennen dann nicht nur Ihre gewohnten Muster, sondern Sie haben auch ausreichend Zeit zu entdecken, wozu sie in der Vergangenheit gedient haben und welche neuen Muster jetzt für Sie sinnvoller wären. Und auch Zeit genug, in einer Gruppe von Gleichgesinnten diese neuen Kommunikations- und Verhaltensmuster anzuwenden und zu trainieren.



## Und ganz konkret...

Innerhalb eines Jahres können Sie mit uns über sechs Module einen Weg beschreiten, in dessen Verlauf Sie lernen können, das Modell Gewaltfreier Kommunikation auch in herausfordernden Situationen sicher anzuwenden. Schritt für Schritt wird aus der bewussten Anwendung der Theorie eine unbewusste innere Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

- Die Jahresausbildung „Wandeltage“ besteht aus sechs Modulen, in denen der Anteil der vertiefenden Theorie zugunsten des Übens und Verinnerlichens immer mehr abnimmt.



- Neben einem ausführlichen Seminarordner und einem Fotoprotokoll aller im Training erstellten Materialien erhalten Sie praktische Aufgaben für die Zeiten zwischen den Trainings.
- Gemeinsam mit den anderen Teilnehmern bilden Sie „Home-Groups“, die eine weitere Beschäftigung mit den Inhalten und einen vertiefenden Austausch ermöglichen.
- Jedes der sechs Module umfasst volle 3 Tage, in denen es schwerpunktmäßig um die Reflexion des vergangenen Zeitraumes und um das praktische Üben und Auseinandersetzen mit neuen Wissensinhalten geht.



# Die Themen Ihres „Wandel-Jahres“

Diese Inhalte werden für Sie in der Jahresausbildung die Basis für Ihre persönliche Veränderung und Ihren Wachstumsprozess sein. Sie lernen die wesentlichen Elemente der Gewaltfreien Kommunikation tiefer kennen und sicherer anzuwenden. Mit Ihren neuen Kommunikationsfähigkeiten werden Sie wirksam Einfluss nehmen können auf die Kommunikationskultur in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld.

## Private Anwendungsbereiche

- Orientierung und persönliches Wachstum
- in der Partnerschaft mit dem Lebenspartner/in
- in der Erziehung von Kindern
- mit Familienmitgliedern, Freunden, Nachbarn

## Berufliche Anwendungsbereiche

- als Führungskraft und Teammitglied
- im Verkauf und in Verhandlungen
- in pädagogischen und psychosozialen Kontexten
- in Politik und Gesellschaft

## Modul I - Vertiefung der Grundlagen

- Das Menschenbild der Humanistischen Ethik und die Grundannahmen des Modells
- Die alltäglichen Hindernisse in der Kommunikation
- Die vier Arten des Zuhörens
- Vertiefende Anwendung der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- Verantwortung für sich selbst übernehmen

## Modul II – Selbstempathie – Der Weg zum Selbst

- Gewaltfreie Kommunikation im hirneurophysiologischen Zusammenhang betrachtet
- Gefühle und Bedürfnisse als ein Weg zu mir selbst
- Die Entstehung von Wut, Schuld und Scham und deren kraftvolle Transformation
- Innere Konflikte als Chance für Weiterentwicklung
- Gespräche mit unserem inneren Team

## Modul III - Empathie – Der Weg zum Gegenüber

- Umgang mit einem „Nein“ (nein sagen, nein hören)
- Wertschätzend und authentisch unterbrechen
- Auf Ärger und Wut reagieren lernen
- Den Einstieg in ein Gespräch vorbereiten
- Dialoge bis zu einer gemeinsamen Lösung führen

## Modul IV - Persönliche Entwicklung und die Ausrichtung auf den eigenen Weg

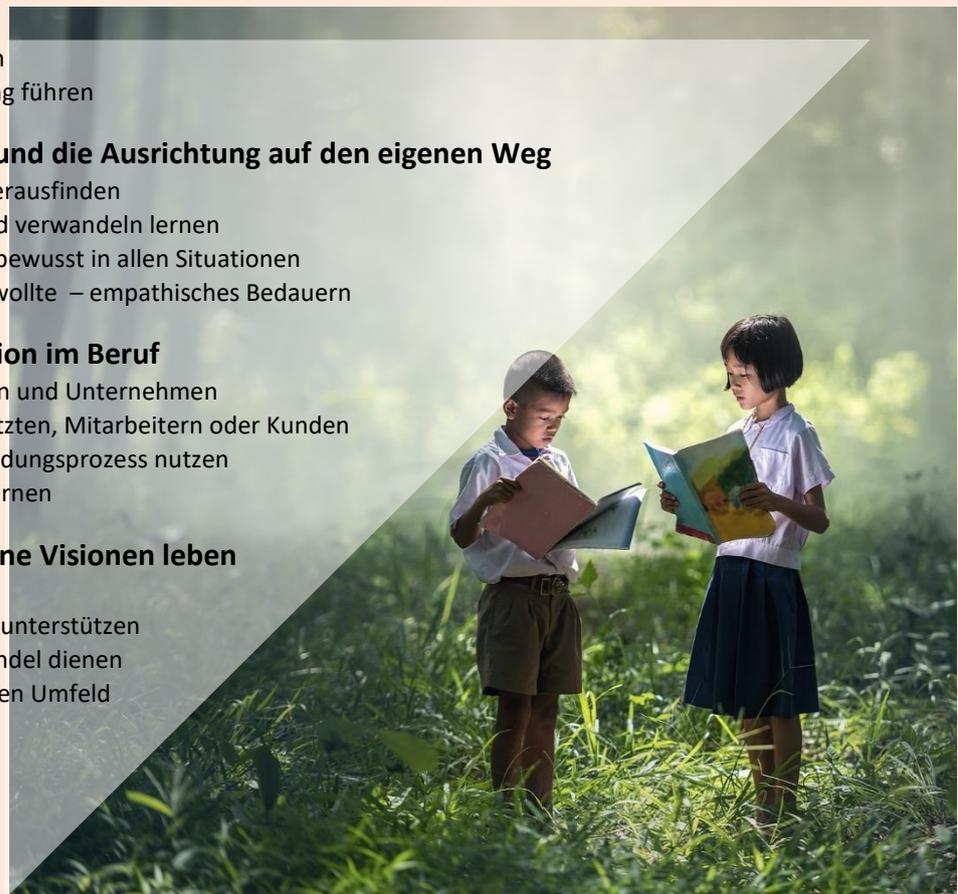
- Erziehungsziele, die uns beeinflussen, herausfinden
- Hinderliche Glaubenssätze erkennen und verwandeln lernen
- Rückgewinnung der Autonomie – selbstbewusst in allen Situationen
- Ich kreierte Situationen, die ich so nicht wollte – empathisches Bedauern

## Modul V – Gewaltfreie Kommunikation im Beruf

- Veränderungswünsche in Organisationen und Unternehmen
- Erfolgreich, fair verhandeln mit Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Kunden
- Gewaltfreie Kommunikation im Entscheidungsprozess nutzen
- Konsensentscheidungen herbeiführen lernen

## Modul VI - Sozialer Wandel und eigene Visionen leben

- Mediation in kleinem Rahmen
- Coachen, beraten und fördern – andere unterstützen
- Gespräche führen, die dem sozialen Wandel dienen
- Eigene Vision leben in einem dynamischen Umfeld
- Das Leben feiern – Dankbarkeit



## Ihre Wegbegleiter



*„Oft Recht zu haben schafft keine herzliche Verbindung. Es ist belanglos, dass Du Recht hast, wenn Du die Herzen der Menschen nicht erreichst.“*



*„Die meisten Menschen reden übereinander, gegeneinander an, aneinander vorbei und drum herum – statt miteinander.“*

**Anja Palitzka** hat seit ihrem Studium in Erziehungswissenschaften und Psychologie ein starkes Interesse an gelingenden Beziehungen, welches sie im Jahr 2004 zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg geführt hat.

Nach ihrem Studium begann sie ihre freiberufliche Tätigkeit 2006 als Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung und als systemische Familienberaterin (DGSF).

Seit 2009 ist sie zudem in einem Kinder- und Jugendheim mit 54 Mitarbeitern als Familienberaterin beschäftigt, übernahm 2013/14 dort auch die Interimsposition als Heimleiterin und etablierte im Heim die Gewaltfreie Kommunikation.

Ihre Trainertätigkeit intensiviert sie seit 2011 mit Olaf Hartke. Im Jahr 2014 erschien das gemeinsame Buch „Heute gewaltfrei“ im Junfermann Verlag.



**Olaf Hartke** ist seit über 25 Jahren unternehmerisch tätig und seine Praxiserfahrungen als Führungskraft sind eine wichtige Grundlage in seinen Trainings zu den Themen Kommunikation und Führung.

Der gelernte Kaufmann und Bilanzbuchhalter hat nach zusätzlichen Ausbildungen zum Psychologischen Heilpraktiker (HPG), in Lösungsorientierter Kurztherapie und Individualpsychologie im Jahr 2006 das Thema Gewaltfreie Kommunikation für sich entdeckt.

Nach Trainings und Assistenzen u. a. bei Esther Gerdts, Sabine Fiedel, Frank Gaschler, Klaus-Dieter Gens, Klaus Karstädt und Marshall Rosenberg richtete er seine gesamte Trainertätigkeit auf die Vermittlung des Modells aus.

Seit 2001 ist er als Trainer tätig, seit 2011 bietet er gemeinsam mit Anja Palitzka offene Trainings und Inhouse-Schulungen an.

## Das Kloster als Seminarort

Um die Lernatmosphäre so entspannt wie möglich zu gestalten, haben wir besondere Lernorte in Form verschiedener Klöster im mittel- und ostdeutschen Raum für Sie ausgewählt. Innere Einkehr, Erholung und Lernen in der Gruppe verbinden sich - getragen durch die menschliche Gastlichkeit der Klöster - zu unvergesslichen Erlebnissen.

Die ausgewählten Klöster finden Sie in der beigefügten Terminübersicht oder auf unserer Website:

[www.wandeltage.de](http://www.wandeltage.de)

Dort finden Sie auch eine Übersichtskarte zu den Orten, sowie die Adress- und Kontaktdaten der Klöster nebst den genauen Preisen.

Zur ersten Orientierung: Die Klöster haben verschiedene Komfort-Standards und Preise. So variiert der Übernachtungspreis mit Vollverpflegung aktuell von 69,- € bis zu 98,- € pro Nacht.

Seminarbeginn ist jeweils Freitag, 10.00 Uhr, das Seminarende immer am Sonntag um 16.00 Uhr.

**„Wenn es Dir gut tut, dann komm.“**

Franz von Assisi



## Preise und Leistungen

Dies ist Ihre Investition in die Veränderung Ihrer Kommunikations- und Verhaltensgewohnheiten:

	Standardpreis	Frühbucher	Paare
Gesamtpreis für 6 Module	1x 1.740,- €	1x 1.650,- €	2x 1.650,- €
Einzelabrechnung der Module*	6x 319,- €	6x 299,- €	6x 598,- €

(\* Berechnung der Einzelabrechnung: Ein Sechstel des Gesamtpreises zzgl. 10% zum Ausgleich des zusätzlichen Aufwands. Fällig jeweils 10 Tage vor Modulbeginn, Sie erhalten separate Rechnungen. Einzelne Module sind nicht auswählbar)



Menschen mit geringem Einkommen bieten wir nach Absprache weitere Vergünstigungen.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie die obigen Beträge nicht aufbringen können.

Im Preis sind alle Kosten für das Seminar, sowie alle Trainingsmaterialien enthalten. Die anfallenden Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind **nicht** enthalten und werden gesondert abgerechnet.

### Für Ihre Investition erhalten Sie

- 6x 3 Seminartage mit täglich 8 didaktisch sinnvoll aufgebauten Lern- und Übungseinheiten á jeweils 45 Minuten;
- theoretische Informationen zum Modell, praktisches Üben in der Gruppe und Ideen zum Vertiefen für Zuhause;
- ausführliche Seminar-Unterlagen (6 Handouts á ca. 20 Seiten im Ringbuch-Ordner);
- Erfahrung aus über 100 gemeinsamen Trainings
- Betreuung durch zwei zertifizierte Trainer (sinnvoll gerade in der Begleitung des Übens in Kleingruppen im Training);
- weibliche und männliche Sichtweisen;
- eine Zufriedenheits-Garantie;
- ein Fotoprotokoll aller im Seminar entstandenen Unterlagen;
- ein ausführliches Teilnahme-Zertifikat mit Hinweisen auf berufliche Kontexte;
- wöchentliche Coachingbriefe zum „Dranbleiben“ nach dem Seminar.

Reservieren Sie sich jetzt einen von maximal 16 Plätzen und Sie profitieren im Privat- und Berufsleben schon bald von Ihren neuen Kommunikations-Gewohnheiten.

## Unsere Zufriedenheits-Garantie

Wenn Sie die Ausbildung nach dem ersten Modul beenden wollen, so entstehen Ihnen keine weiteren Verpflichtungen.

Den anteiligen auf das erste Modul entfallenden Seminarkostenanteil (1/6) behalten wir in diesem Falle ein; den Restbetrag (5/6) erstatten wir. Diese Rücktrittsgarantie gilt bis zum 3. Tag des ersten Moduls, damit Sie sicher sein können, das zu bekommen, was Sie suchen.

**Und noch eine Garantie für Sie:** Können Sie kurzfristig krankheitsbedingt oder aufgrund besonderer persönlicher Umstände an einem Modul nicht teilnehmen, haben Sie die Möglichkeit diesen Termin im Folgejahr nachzuholen.



## Ausbildungsziele und -konzept



### Ziele der einjährigen Ausbildung sind,...

- das Gelernte nachhaltig in Ihren Alltag im Familien- und Berufsleben zu integrieren;
- Ihre dabei auftretenden und sich vertiefenden Fragen von Modul zu Modul zu beantworten;
- Ihnen zu ermöglichen, auch problematische Beziehungen über einen längeren Zeitraum zu beleuchten und zu klären.

Im Seminar wechseln sich theoretische Einheiten und Übungen beständig ab und ein lebendiger Wechsel zwischen verschiedenen Methoden sorgt für Abwechslung. Die Arbeitseinheiten finden im Plenum, in Kleingruppen, als Partnerübungen oder auch in Einzelarbeit statt. Im ersten Block wird die Bildung von Empathiegruppen (Home-Groups) angeregt, deren Mitglieder sich zwischen den Modulen im Lernprozess gemeinsam unterstützen und begleiten.

Das Training schließt mit einem Zertifikat ab, das die Lernzeiten und Ausbildungsinhalte widerspiegelt.

Als Mindestvoraussetzung für die Teilnahme gilt der Besuch eines mehrtägigen Einführungsseminars in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

### Und zwei Bücher möchten wir als vorbereitende Lektüre empfehlen:

- Das Grundlagenwerk von Marshall B. Rosenberg (»Gewaltfreie Kommunikation«, Junfermann Verlag)
- Das umfangreiche Rosenberg-Interview (»Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation: Ein Gespräch mit Gabriele Seils«, Herder Verlag)

## Anmeldung und Hinweise

Sofern sich das Anmeldeformular nicht mehr in dieser Broschüre befindet, finden Sie es als Download auf unserer Website [www.wandeltage.de](http://www.wandeltage.de)

Das Anmeldeformular senden Sie uns bitte per Post oder eingescannt als E-Mail; Adressen finden Sie auf der Rückseite.

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Teilnehmer begrenzt. Ihre Anmeldung wird verbindlich nach Eingang einer Reservierungs-Anzahlung.

Sollten nach dem ersten Modul kurzfristig Plätze frei werden, können weitere Interessierte von der Warteliste nachrücken.



Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und weitere Informationen zum organisatorischen Ablauf. Haben Sie weitere Fragen? [team@erfolgsschritte.de](mailto:team@erfolgsschritte.de)

## Veranstalter



Olaf Hartke | Dunlopstraße 9 | D-33689 Bielefeld  
Fon: 05205 - 7290525 | Mail: team@erfolgsschritte.de



Anja Palitza | Closewitzer Straße 37 | D-07743 Jena  
Fon: 03641 - 822911 | Mail: anja.palitza@t-online.de

## FAQs

### **Was ist, wenn ich an einzelnen Terminen wider Erwarten nicht teilnehmen kann?**

Dann können Sie das betreffende Modul mit der nächsten Gruppe nachholen.

### **Um Kosten zu reduzieren – gibt es Fahrgemeinschaften oder ist eine Doppelzimmer-Nutzung möglich?**

Doppelzimmer-Belegungen sind grundsätzlich nach Absprache mit dem Kloster möglich, wenn zwei Teilnehmer dazu bereit sind. Sobald die Gruppe sich konstituiert hat, werden wir diese Frage in einer Rund-Mail ansprechen – in Verbindung mit dem Thema „Fahrgemeinschaften“.

### **Ich würde die Ausbildung gern mitmachen, kann mir die Teilnahme aber finanziell nicht leisten.**

Wir möchten, dass auch die interessierten Menschen, deren finanzieller Spielraum aktuell eingeschränkt ist, von Gewaltfreier Kommunikation profitieren können. Sprechen Sie uns an und wir finden gemeinsam eine Lösung.

### **Zählt die Jahresausbildung als berufliche Fortbildung?**

Das hängt davon ab, ob der jeweilige Arbeitgeber die Inhalte als beruflich sinnvoll anerkennt. Gewaltfreie Kommunikation wird inzwischen in vielen Unternehmen als eine wünschenswerte Mitarbeiter-Kompetenz gesehen, weil die Anwendung positive Auswirkungen auf das Miteinander im Team und damit auch das gesamte Betriebsklima hat. Sie erhalten von uns ein Teilnahme-Zertifikat, in dem alle Inhalte der Ausbildung – insbesondere auch die berufsrelevanten - aufgeführt sind.

### **Werden die Tage für den Zertifizierungsprozess des Center for Nonviolent Communication (CNVC) und für die Anerkennung des Fachverbandes Gewaltfreie Kommunikation angerechnet?**

Ja, die Trainings-Tage werden berücksichtigt. Wir sind CNVC-zertifizierte Trainer und Anja Palitza ist vom Fachverband anerkannt.

### **Kann ich diese Broschüre digital an andere weitergeben?**

Ja, Sie finden sie als pdf-Datei auf der Website [www.wandeltage.de](http://www.wandeltage.de)

### **Haben Sie weitere Fragen?**

Sie helfen uns dabei, diese Broschüre für weitere Interessenten noch klarer und orientierungsgebender zu verfassen, wenn Sie uns Ihre Fragen nennen.

VIELEN DANK!

