

# Der Prozess der Trainer-Zertifizierung vom Center for Nonviolent Communication

Stand Mai 2007

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>EINFÜHRUNG IN DEN ZERTIFIZIERUNGSPROZESS.....</b>	<b>3</b>
1.1	EIN ÜBERBLICK.....	4
1.1.1	Registrierungsantrag.....	5
1.1.2	Registrierung.....	6
1.1.3	Pre-Assessment und Assessment.....	6
<b>2</b>	<b>RICHTLINIEN FÜR TRAINERINNEN, DIE NICHT ZERTIFIZIERT SIND.....</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>BESCHREIBUNG DER VORGEHENSWEISE.....</b>	<b>11</b>
3.1	A SICH SELBST VORBEREITEN.....	11
3.2	B KONTAKT AUFNEHMEN.....	11
3.3	C DOKUMENTE ÜBERMITTELN.....	12
3.4	D VEREINBAREN SIE EINEN PRE-ASSESSMENT-TERMIN.....	14
3.4.1	Information über die Gebühren.....	14
3.4.2	Vermittlung, wenn beim Zertifikationsverfahren keine Einigung erreicht wurde.....	16
3.4.3	Nachtrag.....	15
<b>4</b>	<b>ABC FÜR DIE ZERTIFIKATION ALS TRAINER/IN NOTWENDIGE QUALIFIKATIONEN.....</b>	<b>21</b>
4.1	A KENNTNISSE.....	21
4.1.1	Wichtige Differenzierungen.....	21
4.1.2	Gewaltfreie Kommunikation: Bestandteile.....	22
4.1.3	Gewaltfreie Kommunikation: der Prozeß.....	22
4.1.4	Fragen, die während eines Trainings häufig gestellt werden.....	23
4.2	B DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION LEBEN.....	23
4.3	C GEWALTFREIE KOMMUNIKATION VERMITTELN.....	24
<b>5</b>	<b>DINGE, DIE ICH TUN KANN.....</b>	<b>27</b>
<b>6</b>	<b>VORSCHLÄGE, FÜR EINE EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION.....</b>	<b>29</b>
<b>7</b>	<b>VORSCHLÄGE, FÜR EINE EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION.....</b>	<b>29</b>
<b>8</b>	<b>ABLAUF DER ASSESSMENT SESSION.....</b>	<b>33</b>
<b>9</b>	<b>ANHANG SITUATIONEN.....</b>	<b>35</b>
9.1	ALLGEMEINE ZWISCHENMENSCHLICHE SITUATIONEN.....	35
9.2	SITUATIONEN, DIE DEN GESELLSCHAFTLICHEN WANDEL BETREFFEN.....	37
9.3	SITUATIONEN, DIE FÜR TRAINER/INNEN DER GfK VORKOMMEN KÖNNEN.....	38
<b>10</b>	<b>ANHANG FORMULARE.....</b>	<b>41</b>
10.1	TRAININGSLISTE.....	41
10.2	ALLGEMEINES FEEDBACK FORMULAR.....	41

10.3	TEILNEHMER FEEDBACK FORMULAR.....	43
10.4	UNTERLAGEN FÜR DIE ZERTIFIKATION .....	<b>FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.</b>
10.5	CNVC-TRAINER-VERTRAG - CHECKLISTE / UNTERSCHRIFTSFORMULAR ..	<b>FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.</b>
10.6	FORMULARE ZUR ERNEUERUNG DER ZERTIFIKATION .....	<b>FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.</b>

# 1 Einführung in den Zertifizierungsprozess

Wir freuen uns über Ihr Interesse an dem Prozess zur Trainer- Zertifizierung durch das Center for Nonviolent Communication und hoffen, daß die folgenden Informationen Sie dabei unterstützen.

## Die Absichten der CNVC Trainer Zertifizierung

Das Center for Nonviolent Communication hat die Vision, daß eine sogenannte kritische Masse von Menschen erreicht wird, die auf der ganzen Welt die Gewaltfreie Kommunikation lebt. Um dieses Ziel zu erreichen, brauchen wir eine kraftvolle Gemeinschaft von qualifizierten TrainerInnen.

Wenn Sie in Erwägung ziehen, sich auf den Weg zur Zertifizierung zu machen, möchten wir, dass sie erkennen, dass die Registrierungs-KoordinatorInnen und die AssessorInnen die klare Intention haben, ihre Rollen in einem Geist gegenseitigen Respekts und geteilter Macht auszuüben.

Wir teilen die Herausforderung mit Ihnen, sich in einen Assessierungsprozess mit einem neuen Partnerschafts- und „Macht-mit“- Paradigma anstatt einem Dominanz- und „Macht-über“-Denken zu begeben. Wir haben alle die Wahl, den Zertifizierungsprozess von einer Perspektive der Dominanz oder der Perspektive der Partnerschaft zu interpretieren.

Viele KandidatInnen, die sich dieser Wahl bewußt werden und ihre Bedeutung integrieren, haben transformierende Lernerfahrungen durch diesen den Zertifizierungsprozess erlebt. Als AssessorInnen sind wir ständig dabei, zu lernen, wie wir besser zu einem gegenseitigen Prozess beitragen können, der die Bedürfnisse aller erfüllt

Wir möchten betonen, daß das Center for Nonviolent Communication eine besondere Perspektive hat, eine Zertifizierung anzubieten und daß möglicherweise einige Kandidaten von anderen Voraussetzungen ausgehen.

Für das Center for Nonviolent Communication bedeutet die Zertifizierung eine Bestätigung und Feier, daß ein neuer Kollege oder eine neue Kollegin sich unserer Gemeinschaft angeschlossen hat. Sie ist kein für immer gültiges Zeugnis wie ein Diplom, sondern muß jedes Jahr erneuert werden, um gültig zu bleiben. Das heißt, eine jährliche Erneuerung Ihres Verbindung mit der Organisation ist notwendig.

Das Center for Nonviolent Communication hat zwei weit reichende Ziele im Hinblick auf die Zertifizierung. Einmal möchte sie sicherstellen, daß der nächsten Generation sowie den darauffolgenden Generationen die Gewaltfreie Kommunikation in einer Weise vermittelt wird, die die Reinheit dieses Weges bewahrt und schützt. Zum zweiten möchte sie eine Gemeinschaft von TrainerInnen schaffen, die gemeinsam mit dem Center for Nonviolent Communication an der Verwirklichung seiner Vision arbeitet.

Zertifizierungs-KandidatInnen haben folgenden Ziele ausgedrückt: Verbindung mit dem Center for Nonviolent Communication, den Beitrag zu seiner Vision, Glaubwürdigkeit, gegenseitige Unterstützung und persönliche Entwicklung einschließen.

## **1.1 Ein Überblick**

Ob Sie sich dazu entschließen, die Trainer-Zertifizierung anzugehen oder nicht, hoffen wir, daß Ihre Begeisterung, die Gewaltfreie Kommunikation zu verbreiten und mit anderen zu teilen, weiter besteht. Die "Richtlinien für diejenigen, die keine zertifizierten TrainerInnen sind und dennoch die Gewaltfreie Kommunikation weitergeben möchten" sollen für Sie ein Angebot sein, damit Sie sich informieren können. Wir bitten Sie diesen Richtlinien zu folgen oder mit Ihrer Registrierungs-Koordinatorin Kontakt aufzunehmen.

Bitte lesen Sie auch den bestehenden Vertrag zwischen Trainer und Center for Nonviolent Communication auf der Website, damit Sie sich mit den Bedingungen vertraut machen können, denen Sie zum Zeitpunkt des Pre-Assessments zustimmen sollen.

Wir möchten, dass unsere zertifizierten TrainerInnen

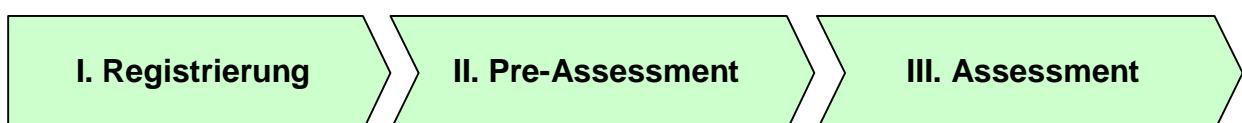
- (1) im Bewußtsein der Gewaltfreien Kommunikation tief verankert sind, einschließlich der spirituellen Natur der Gewaltfreien Kommunikation und der Vision des sozialen Wandels,
- (2) ein tiefes Verständnis des GFK-Prozesses haben und
- (3) fundierte Fähigkeiten besitzen, ihn zu lehren und weiterzugeben, sowie die Bereitschaft, in all diesen Bereichen weiterzulernen und zu wachsen.

Um das zu erreichen, möchten wir, daß die Kandidaten

- mindestens ein Jahr die Gewaltfreie Kommunikation als nicht-zertifizierte Trainer lehren,
- Übungsgruppen leiten,
- mit mindestens drei verschiedenen zertifizierten TrainerInnen im Laufe ihrer Ausbildungsjahre unter Anleitung arbeiten,
- Trainingslisten und Journale erstellen, in denen die Lernfortschritte dokumentiert werden.

Darin wird sich das Vertiefen in allen Bereichen der Gewaltfreien Kommunikation über einen gewissen Zeitraum hinweg zeigen, üblicherweise über drei bis fünf Jahre.

Der Weg zur Zertifizierung hat drei Phasen:



Wenn jemand diesen Weg gehen will, so bitten wir ihn, mit I anzufangen und jede der 3 Phasen nacheinander zu durchlaufen.

Um das Programm zu verwalten und einen Überblick zu haben, hat das Center Registrierungs-KoordinatorInnen ernannt: Susan Skye arbeitet mit den Trainer-Kandidaten in Nord- und Südamerika und Towe Widstrand mit den Kandidaten und Kandidatinnen in Europa (außer Frankreich und deutschsprachige Länder), Asien, Afrika und Australien, Markus Sikor mit deutsch-sprachigen KandidatInnen und Saleem Ebrahim mit französisch-sprachigen KandidatInnen (siehe untenstehende Kontaktadressen). Die Registrierungs-Koordinatorinnen erhalten die Anträge zur Registrierung und sobald eine Person als Trainer-Kandidat angenommen worden ist, informieren Sie diese über die nächsten Schritte.

### 1.1.1 Registrierungsantrag

Wir möchten gerne, daß sich die Kandidaten und Kandidatinnen über ihre Motivation und Absicht im Klaren sind, bevor sie sich auf den Weg zur Zertifizierung begeben. Dafür senden Sie bitte folgende 4 Dokumente an den/die für Sie zuständige KoordinatorIn um Ihre Registrierung als KandidatIn zu beantragen.

Bitte schreiben Sie auf die erste Seite **Ihren Namen, Adresse, Telefonnummer, E-mail-Adresse** und **das Datum!**

Bitte schicken Sie Ihren Antrag, wenn möglich, **per Email oder als Anhang an eine Email** – dies erleichtert die Bearbeitung sehr. (Für dt.sprachige KandidatInnen: An Markus Sikor, markus.sikor@institut-sikor.de).

1. Eine Liste von Trainings in Gewaltfreier Kommunikation, an denen Sie teilgenommen haben, jeweils mit Angaben über den Zeitpunkt, den Ort, den Titel, Stundenzahl und Name des Trainers. Bitte stellen Sie sicher, dass mindestens vierzig (40) Stunden Training in Gewaltfreier Kommunikation mit zertifizierten Trainern darin enthalten sind, bevor Sie die Registrierung als KandidatIn beantragen.
2. Die Beschreibung Ihrer Motivation (ungefähr 1 Seite), wo Sie erklären, warum Sie zertifizierte TrainerIn werden wollen.  
Bitte beantworten Sie darin folgende Frage: Was wäre für Sie der Unterschied, wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation als zertifizierter Trainer oder als nicht zertifizierter Trainer lehren würden.
3. Bitte teilen Sie uns schriftlich mit, ob Sie
  - die Richtlinien für nicht-zertifizierte Trainer gelesen haben und Sie sich danach richten wollen.
  - den Trainer-Vertrag gelesen haben und Ihnen klar ist, daß Sie im Pre-Assessment gebeten werden, ihm zuzustimmen.
  - das ganze Zertifikations -Vorbereitungs - Paket gelesen haben.

Bitte laden Sie das vollständige Zertifikations-Vorbereitungs-Paket herunter, damit Sie in Ihren Bemühungen auf dem Weg zur Zertifizierung geleitet werden.

4. Bitte senden Sie eine einmalige, nicht-rückzahlbare Antragsgebühr, die nicht zurückerstattet wird, **an die Registrierungs-Koordinatorin** Ihrer Region (**nicht** an das CNVC). Dieser Betrag deckt die Bearbeitungsgebühren und -Kosten.

- 75 USD an Susan Skye für Nord- und Südamerika
- 75 Euro (oder das Equivalent in den jeweiligen Regionen) an Towe Widstrand für Europa, Asien, Afrika oder Australien. Bitte kontaktieren Sie sie für die beste Form dies zu bezahlen.
- 75 Euro an: Saleem Ebrahim für französisch-sprachige KandidatInnen.
- 75 Euro an: Markus Sikor für deutschsprachige KandidatInnen

Kontoverbindung Markus Sikor.

Kontonr: 206465306

BLZ: 25010030

Postbank Hannover

Für Überweisungen aus dem Ausland:

BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE63 2501 0030 0206 4653 06

### 1.1.2 Registrierung beendet

Sobald der/die Registrierungs-KoordinatorIn die 4 Dokumente erhalten hat, wird sie sie durchgehen und feststellen, ob Ihre Absichtserklärung mit den aktuellen Bedürfnissen des Centers übereinstimmt. Wenn ja, dann werden Sie benachrichtigt und Ihre Registrierung als Trainer-KandidatIn ist abgeschlossen.

Wenn die Dokumente nicht vollständig sind oder wenn es Fragen zu Ihrem Motivationsbericht gibt, wird die Koordinatorin sich mit Ihnen in Verbindung setzen und mit Ihnen die Punkte und das weitere Vorgehen besprechen.

Wenn über Ihren Registrierungsantrag aus irgendwelchen Gründen kein gegenseitiges Einverständnis erreicht wird, können Sie sich innerhalb von 6 Monaten ohne zusätzliche Gebühr noch einmal bewerben.

### 1.1.3 Pre-Assessment und Assessment

Die Materialien des Zertifikations-Vorbereitungs-Pakets sind dazu bestimmt, die KandidatInnen zu unterstützen, ihr Bewußtsein, Fähigkeiten und Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation zu vertiefen. Mit ihrer Hilfe können die Kandidaten selbst feststellen, ob sie für das Pre-Assessment bereit sind. Das Packet enthält auch Informationen über zusätzliche Gebüh-

ren, die direkt an die Assessorin und nach der abgeschlossenen Zertifizierung an das Center bezahlt werden.

Wir rechnen damit, dass dieses Programm immer wieder überprüft wird, wenn wir hören, was damit gut oder nicht gut läuft. Das derzeitige Dokument ist kein Versprechen, in dass wir uns einsperren möchten. Das Programm ändert sich mit der Zeit – dies ist ein Zeichen von Wachstum und fortlaufender Entwicklung, die sich an die Bedürfnisse der Organisation und ihrer Mitglieder anpasst. Bitte überprüfen Sie die Website von Zeit zu Zeit (alle paar Monate) nach Neuerungen und Updates.

Wir sehen die Bewerbung zur Zertifizierung als eine ernstzunehmende Verpflichtung. Sollten Sie weitere Informationen brauchen, wenn Sie den Zertifizierungsprozeß lesen, wenden Sie sich bitte an die für Sie zuständige Koordinatorin.

Bitte versehen Sie Ihre jeweilige Korrespondenz mit Ihrem vollen Namen Adresse, Telefonnummer und e-mail Adresse.

Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören.

#### **Registrierungs-KoordinatorInnen:**

#### **Kontaktinformationen für KandidatInnen, die ihr Assessment in Englisch machen möchten:**

Susan Skye (Nord- und Südamerika)  
susanskye2005@nvctraininginstitute.com  
5264 Bonita Road  
Lake Oswego, Oregon 97035  
USA  
+1.503.245.5735

Towe Widstrand (Europa, Asien, Afrika, Australien)  
towe.widstrand@humanmatters.se  
Flintlåvägen 18 4 Tr  
192 59 Sollentuna, SWEDEN  
+46.8.354.103

#### **Coordonnées du coordnateur pour la certification des postulants désireux de faire leur cheminemet en français:**

Saleem Ebrahim  
11 bis rue du DOBROPOL  
75017 Paris, France  
Tel: 01 46 59 02 22 (+33 1 46 59 02 22)  
salki@aol.com

#### **Kontaktdaten für KandidatInnen, die das Assesement auf Deutsch machen möchten**

Markus Sikor  
Am Heugärtle 33  
86916 Kaufering

Tel.: 08191 - 970 746 0  
Fax: 08191 – 970 746 1  
Skype: markussikor  
Email: markus.sikor@institut-sikor.de

Die Registrierungsgebühr von 75 Euro auf  
Konto-Nr. 20 64 65 306  
BLZ: 250 100 30, Postbank Hannover  
Für Überweisungen aus dem Ausland:  
BIC: PBNKDEFF  
IBAN: DE63 2501 0030 0206 4653 06

## **2 Richtlinien zur Weitergabe der Gewaltfreien Kommunikation für jene, die nicht zertifizierte CNVC-TrainerInnen sind**

### **Liebe CNVC ZertifizierungskandidatInnen, und all jene, die GFK weitergeben**

Wenn Sie beginnen, den Beitrag zu sehen, den die Gewaltfreie Kommunikation für Ihr eigenes Leben hat, ist es verständlich, dass Sie das, was Sie gelernt haben, mit anderen teilen möchten. Und es ist auch unser Traum, dass durch unsere gemeinsamen Bemühungen alle Menschen, Beziehungen und Strukturen ihre Fähigkeit zu einem friedlichen und bereichernden Zusammenleben vertiefen. Wir heißen daher die Beteiligung aller willkommen, wenn sie darüber erzählen, wie sie die GFK bereichert hat, und wollen nicht in irgendeiner Form diesen Enthusiasmus dämpfen.

Die folgenden Fragen werden oft von Einzelnen oder Gruppen gestellt, die ihr Verständnis von GFK teilen möchten:

#### **1. Wenn Sie Menschen nicht davon abhalten möchten GFK zu lehren, warum zertifiziert das CNVC dann TrainerInnen?**

Unsere Intention ist es nicht, Menschen davon abzuhalten, das weiterzugeben, was sie für sich Wichtiges gelernt haben. Gleichzeitig möchten wir jedoch die Integrität der GFK bewahren. Daher zertifizieren wir TrainerInnen, denen wir zutrauen, dass sie die Absicht und das Modell genau, lückenlos und zuverlässig weitergeben. Zertifizierte TrainerInnen verpflichten sich darüber hinaus, die Arbeit des CNVC zu unterstützen, so wie dies im TrainerInnenvertrag beschrieben ist.

#### **2. Sie haben also nichts dagegen, wenn jemand von uns GFK verbreitet?**

Nein, überhaupt nicht – wir möchten dies ermuten. Wie schätzen es, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit anderen teilen und wenn sie deutlich machen, dass das, was Sie weitergeben auf



Ihrem Verständnis der GFK beruht.

Wir möchten jedoch darum bitten, dass dabei das CNVC und Marshall B. Rosenberg anerkannt wird, genauso wie wir darum bitten die CNVC Kontakt Informationen (z.B. [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)) und die lokaler GFK Organisationen und zert. TrainerInnen zu nennen.

### **3. Können wir damit werben, dass wir die Gewaltfreie Kommunikation weitergeben?**

Wenn Sie eine GFK-Präsentation oder Trainings in GFK anbieten, wie einen Workshop oder eine Übungsgruppe, dann bitten wir darum, von der Benutzung der Begriffe „Gewaltfreie Kommunikation“ in Überschriften, Titeln oder Untertiteln abzusehen in Werbematerialien oder in Medien, die Ihren Workshop bewerben, da diese Begriffe geschützte Markenbegriffe des CNVC sind.

Fühlen Sie sich jedoch frei, diese Begriffe im Hauptteil des Textes von Werbematerialien und während des Workshops zu nutzen – und erwähnen Sie dabei bitte das CNVC, wie oben erwähnt.

### **4. Können wir sagen, dass wir „GFK TrainerInnen“ sind?**

Bitte sehen Sie davon ab, Werbematerialien zu benutzen, die implizieren könnten, dass Sie vom Center for Nonviolent Communication zertifiziert oder gefördert sind – einschließlich der Benutzung von Begriffen wie „GFK TrainerIn“, „GFK“ oder „Gewaltfreie Kommunikation“ in Medien oder Werbematerialien wie Visitenkarten, Broschüren, Emailadressen oder Webseitenadressen.

Wir bitten darum, dass sie alle TeilnehmerInnen darauf hinweisen, dass Sie nicht vom CNVC als TrainerIn zertifiziert sind. Bitte fühlen Sie sich frei, Ihren TeilnehmerInnen Informationen über Ihr eigene GFK-Geschichte und Ihre Arbeits- und Lebenserfahrung zu geben.

### **5. Wie sieht es aus, wenn wir die Giraffe als Bild nutzen wollen.**

Wir bitten darum, dass Sie davon absehen, den Begriff „Giraffensprache“ oder das Bild / Wort „Giraffe“ in Ausdrücken oder Werbematerialien zu verwenden, weil wir möchten, dass das öffentliche Bild des CNVC universell verstanden wird.

Das Giraffenbild lässt sich nicht gut in alle Kulturen übertragen, und wir möchten, dass die GFK in allen Teilen der internationalen Gemeinschaft angenommen und willkommen geheißen wird.

Fühlen Sie sich jedoch frei, das Bild und die Puppen als ein effektives didaktisches Mittel in Ihren Trainings zu benutzen.

### **6. Ist das alles? Möchten Sie irgendeinen finanziellen Ausgleich von meinem Workshop?**

Wir würden uns über eine Spende als Ausdruck des Geists von Geben und Nehmen freuen – den Sie, wie wir hoffen, in Ihrem Workshop verbreiten. (Zertifizierte TrainerInnen des CNVC geben 10% ihres Trainingseinkommens ab). Diese Mittel unterstützen CNVC die GFK weltweit bekannt zu machen.

## **7. Darf ich Material benutzen/verteilen, das vom CNVC oder anderen TrainerInnen hergestellt wurde?**

Materialien des CNVC stehen unter Copyright und wir bitten darum, diese Materialien nicht ohne Genehmigung weiterzugeben. Die meisten Materialien sind für bestimmte Trainings produziert worden und wir sehen es im Allgemeinen nicht gerne, wenn sie außerhalb des Kontexts benutzt werden. Bei Materialien von anderen Trainern prüfen Sie dies bitte vorher mit den jeweiligen TrainerInnen.

Wenn Sie ihr eigenes Material produzieren seien Sie bitte kreativ und benutzen Sie eine andere Überschrift anstatt sie mit „Gewaltfreie Kommunikation“ zu betiteln.

Sie können in sich in Ihren Ausführungen auf die „Gewaltfreie Kommunikation“ beziehen, indem sie zeigen, dass Ihre Materialien und Inhalte „auf der Arbeit von Marshall B. Rosenberg und des Centers for Nonviolent Communication, [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) beruhen“.

Wenn Sie weitere Fragen haben, werden wir unser Bestes tun, diese zu beantworten.

Wenn Ihre Bedürfnisse durch diese Richtlinien nicht erfüllt werden, kontaktieren Sie bitte das CNVC Büro, [cnvc@cnvc.org](mailto:cnvc@cnvc.org), bevor Sie oder Ihre Gruppe einen Workshop zur GFK geben oder diese präsentieren.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammenzuarbeiten auf dem Weg zu einer friedlicheren Welt.

Rita Herzog, Koordinatorin des Certification Team

Jori Manske, Interims Direktorin des Center for Nonviolent Communication

10. Mai 2006

## **3 Beschreibung der Vorgehensweise**

### **3.1 A Sich selbst vorbereiten**

Wir erwarten, das KandidatInnen, bevor sie das Pre-Assessment beantragen,

- die Materialien im Zertifizierungspaket durchgearbeitet haben,
- die Gewaltfreie Kommunikation als nicht zertifizierte Trainer seit mindestens einem Jahr vermittelt haben,
- Übungsgruppen geleitet haben,
- eine beträchtliche Anzahl an GFK-Trainings mit mindestens drei verschiedenen zertifizierten TrainerInnen erhalten haben, um verschiedene Lernstile zu erfahren,
- Trainings- und persönliche Tagebuch-Aufzeichnungen geführt haben, um Fortschritte und Gelerntes darzustellen.

Dies wird das Umsetzen der Gewaltfreien Kommunikation im Leben (persönliche Entwicklung) und das Vertiefen der Fähigkeiten, auch im Vermitteln aufzeigen.

Wenn sie in einer Gegend leben, wo es Teams in Gewaltfreier Kommunikation und/oder zertifizierte TrainerInnen gibt, möchten wir KandidatInnen sehr ermutigen, mit ihnen zusammenzuarbeiten durch Hospitationen, Mitarbeit an Projekten, Seminaren usw. und dadurch Feedbacks über Ihre Trainingsfähigkeiten zu sammeln. Sie könnten dann über ihre Reaktionen, Schwierigkeiten und Lerngrenzen, die sie dabei entdecken, usw. schreiben. Wenn Sie keine GFK-Gruppe in Ihrer Region haben, der Sie sich anschließen möchten/können, dann bitten wir Sie, ein solche zu gründen, um diese Bedürfnisse zu erfüllen.

Unten finden Sie eine vollständige Beschreibung dieser Bitten.

(Beachten Sie bitte die Pre-Assessment Dokumente unter C, die Sie bitte an die Assessorin schicken möchten.)

### **3.2 B Kontakt aufnehmen**

B 1 Wenn Sie mit dem Stand Ihrer Vorbereitung zufrieden sind und Sie darauf vertrauen, dass Ihre Pre-Assessment Dokumente vollständig sind, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Koordinatorin auf, die Ihnen Namen und Adresse der/des AssessorIn geben wird, die mit Ihnen arbeiten möchte.

B 2 Nehmen Sie 2 bis 3 Monate vor dem Beginn des Pre-Assessments Kontakt mit der Assessorin auf, je nach dem welcher Zeitpunkt für Sie oder die Assessorin passend ist.

B 3 Sollte die Assessorin noch zu wenig Kenntnis und Erfahrung von Ihrer Fähigkeit, Gewaltfreie Kommunikation zu vermitteln, besitzen, um mit dem Pre-Assessment anzufangen, kann sie Ihnen eine oder mehrer folgende Alternativen vorschlagen, um sicher zu gehen, dass Sie für das Pre-Assessment bereit sind. Für eine kleine Gebühr von 50 Euro könnten Sie eine der 3 Möglichkeiten in Betracht ziehen, um Ihre Fähigkeiten zu dokumentieren.

1. Ein 60 bis 90 minütiges Video von einem Workshop, das einige Interaktionen mit Teilnehmern zeigt. Darin kann deutlich werden, wie der Kandidat Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis anwendet und das Konzept vorstellt.  
(Bitte beachten Sie das Zusatz am Ende des Abschnitts, wo mehr Details aufgeführt werden). Wir empfehlen hier sehr, ein Video zur Verfügung zu stellen oder es auch den Pre-Assessment Unterlagen anzufügen, wenn die Assessorin Sie darum bittet. Dies würde die Bedürfnisse der Assessorin erfüllen, ein genaues und differenziertes Feedback zu geben und gleichzeitig dem Kandidaten eine zusätzliche Lernmöglichkeit eröffnen.
2. Die Empfehlung eines zertifizierten Trainers, der den Kandidaten in beiden Situationen beobachtet hat und bereit ist mit ihm über spezielle Beobachtungen und Wahrnehmungen zu sprechen.
3. Einladung einer Assessorin, um an Ort und Stelle diese Beobachtungen zu machen.

Wenn nach all dem die Assessorin sich noch nicht in der Lage sieht, das Pre-Assessment zu beginnen, dann wird sie in einem Feedback Ihnen gegenüber ausdrücken, was ihr noch fehlt.

Bewerber, die noch nicht zum Pre-Assessment zugelassen werden, können es innerhalb von 6 Monaten mit einem anderen Video oder etwas Entsprechendem noch einmal angehen.

Jedes Mal ist eine Gebühr von 50 Euro zu bezahlen. Bewerber können es so oft versuchen, wie sie wollen. Sie sollten nur eine Wartezeit von 6 Monaten einhalten.

### **3.3 C Dokumente übermitteln**

Sobald KandidatIn und AssessorIn sich über das Pre-Assessment einig sind, übermittelt der Kandidat seine Pre-Assessment Unterlagen.

C 1 Bitte lesen Sie sorgfältig den Trainer-Vertrag des Centers durch. Wenn Sie irgendwelche Einwände hinsichtlich der Vertragsunterzeichnung haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem/der zuständigen AssessorIn auf. Sie wird Sie entsprechend mit Informationen versorgen.

Wenn Sie mit dem Trainer-Vertrag einverstanden sind, dann senden Sie im nächsten Schritt ihre Pre-Assessment Unterlagen an ihre Assessorin.

C 2 Eine Erklärung Ihrer Motivation, warum Sie zertifizierte Trainerin werden möchten. Sie brauchen das Dokument nicht noch einmal zu schreiben, wenn es keine Änderungen in Bezug auf das Dokument gibt, das Sie an die Koordinatorin geschickt haben.

C 3 Tagebucheintragungen:

Wir hätten gerne, daß Sie regelmäßig (evt. 1-3 mal wöchentlich) aufschreiben, was Sie über die Gewaltfreie Kommunikation, Ihre persönliche Entwicklung, Ihr Verständnis und

Ihre Erkenntnisse erleben. Betrachten Sie dieses regelmäßige Aufschreiben mehr als eine Möglichkeit, durch Nachfragen, Nachdenken und Lernen mehr über sich selbst zu erfahren, als nur die inneren und äußeren Ereignisse in Ihrem Leben festzuhalten. Der Zweck dieses Tagebuchs: Erstens, und am wichtigsten, ihre eigene Selbst-Erforschung, um ihre eigenen Fortschritte festzuhalten und zu beurteilen, zweitens, um der Assessorin darzustellen, inwieweit Ihre Wahrnehmung, Ihre Fähigkeiten den Prozeß der Gewaltfreien Kommunikation zu leben und zu lehren mit der Reinheit und dem Geist der Gewaltfreien Kommunikation übereinstimmen.

Bitte schreiben Sie, wenn möglich, gut leserlich, und denken Sie daran, knapp und prägnant zu berichten und keine langen Geschichten zu erzählen. Führen Sie dieses Tagebuch mindestens über einen Zeitraum von 6 Monaten, ein Jahr wäre besser, um Ihre Entwicklung und Ihr Wachstum aufzuzeigen.

Inhalt des Tagebuchs:

Wie wende ich die Gewaltfreie Kommunikation in meinem täglichen Leben an; bei der Arbeit, in Schwierigkeiten, inneren Wolfsdialogen; beim Feiern, beim Konfliktaustragen (überall, wo sich die Fähigkeiten in der Gewaltfreien Kommunikation durch Beobachtungen, Gefühlen Bedürfnissen und Bitten zeigen). Zum Beispiel: spielen Sie noch einmal schreibend Situationen durch, in denen Sie nicht so kommunizierten wie Sie es gerne wollten. Oder was taten Sie, um die Situation innerlich voranzubringen und wie hätten Sie es gerne anders gemacht.

Wenn Sie manche Personen nicht namentlich nennen wollen, benützen Sie die Anfangsbuchstaben oder nehmen Sie einen anderen Namen. (Genaueres über das Tagebuchschreiben können Sie unter "Dinge, die ich tun kann" finden.)

Ihr Tagebuch wird vertraulich behandelt. Es wird von niemand anderem benützt als von denen, die mit dem Assessment betraut sind. Es wird Ihnen am Ende des Pre-Assessment zurückgegeben.

C 4 Feedback-Formulare (Kopieren Sie so viele wie sie benötigen). Wir hätten gerne mindestens 10 Allgemeine Feedbackformulare von zertifizierten Trainern und/oder Kollegen aus Ihrer Gruppe, mit denen Sie gearbeitet haben. Wir bräuchten außerdem mindestens 10 Teilnehmer Feedbacks aus Trainings, die Sie geleitet haben, Co-TrainerIn oder AssistentIn waren.

Bitte fügen Sie jeweils eine Seite an, wo Sie beschreiben, was Sie aus jedem Feedback gelernt haben und was Sie anders machen könnten. Wählen Sie vor allem Feedbackformulare aus, durch die Sie etwas über sich selbst erfahren oder darüber, wie die Bedürfnisse der Teilnehmer befriedigt wurden.

Als Alternative können Sie auch einen Bericht darüber schreiben, was Sie aus den Feedbacks gelernt haben, anstatt auf jedes einzelne zu reagieren.

C 5 Eine Liste von zusätzlichen Trainings, die Sie von zertifizierten CNVC-TrainerInnen erhalten haben, seitdem Sie die ursprüngliche Liste der Koordinatorin zugesandt haben. Bitte geben Sie Daten, Ort, Thema, Zahl der Stunden und den Namen der Trainerin oder des Trainers an. Die Mindestzahl an Tagen, die für die Zertifizierung ver-

langt werden ist **30 volle Tage. Dazu kommt mindestens ein Internationales Intensiv Training mit 9 Tagen.** Das ist ein Minimum; die meisten Kandidaten häufen sehr viel mehr Trainingstage an, bevor sie sich ihrer Fähigkeiten in der Gewaltfreien Kommunikation sicher fühlen.

- C 6 Trainingsliste (Beispiel ist beigefügt) mit Trainings, die Sie angeboten oder bei denen Sie assistiert haben, einschließlich Übungsgruppen, Einführungspräsentationen, längere Workshops und Kurse.
- C 7 In geschriebener Form, als Kassette oder Video: Ihr Verständnis von jeder der Schlüsselqualifikationen und Konzepte der Gewaltfreie Kommunikation, die unter " Zertifikationsqualifikationen (ABC)" aufgeführt sind.
- C 8 Die Gebühr für das Pre-Assessment von 250 Euro, die an die Assessorin zu bezahlen ist.

### **3.4 D Vereinbaren Sie einen Pre-Assessment-Termin**

Nehmen Sie Kontakt mit dem/der AssessorIn auf und vergewissern Sie sich, dass er/sie alle Unterlagen, die Sie ihr geschickt haben, auch bekommen hat. Machen Sie einen Termin aus, um über die Pre-Assessment Unterlagen zu sprechen. Das kann auch telefonisch geschehen.

Sobald das Pre-Assessment erfolgreich abgeschlossen ist und Sie sich beide entschlossen haben, den Prozess weiterzuführen, setzen Sie mit der Assessorin einen Termin für das abschließende Assessment fest. Wenn nicht, dann bitten Sie die Assessorin um Klärung, was sie zur weiteren Vorbereitung tun können. Die Assessorin wird Ihnen diese Information schriftlich geben und eine Kopie davon Ihren Unterlagen anfügen.

#### **3.4.1 Information über die Gebühren**

Pre-Assessment Gebühr für die Assessorin: 250 Euros oder \$ 250 (oder das Equivalent in den jeweiligen Ländern).

Wir erwarten, daß die Assessorin ungefähr einen Tag braucht, um Ihre Pre-Assessment Unterlagen durchzuarbeiten, sie mit Ihnen zu diskutieren und zu entscheiden, ob eine Assessment-Session geplant werden kann oder nicht. Bitte schicken Sie die Gebühr zusammen mit Ihren Pre-Assessment Unterlagen an die Assessorin.

Assessment-Session Gebühr für die Assessorin: 200 Euro oder \$ 200

Wir gehen davon aus, daß die Assessorin ungefähr drei oder mehr Stunden für die abschließende Assessment-Session braucht. Bitte übergeben Sie diese Gebühr direkt an die Assessorin, wenn Sie mit ihr zusammenkommen.

Zertifikationsgebühr an das Center for Nonviolent Communication: \$ 250

Nach der Assessment-Session, wenn die Entscheidung für die Zertifizierung als TrainerIn gefallen ist, übermitteln Sie bitte diesen Betrag mit den verlangten Unterlagen an das CNVC-Office, um die Zertifizierung zum Abschluss zu bringen.

Wenn das Assessment nicht unmittelbar dem Pre-Assessment folgt, ist die Gebühr für das Pre-Assessment in Anbetracht der Zeit, die die Assessorin damit verbracht hat, dennoch fällig. Der Kandidat oder die Kandidatin kann sich 6 Monate später noch einmal bewerben und wieder 250 Euro oder \$ 250 für die Zeit der Assessorin bezahlen.

Hinweis:

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, diese Gebühren zu zahlen, wenden Sie sich bitte an die AssessorInnen, um nach alternativen Möglichkeiten zu suchen.

Um die Integrität des Prozesses der Gewaltfreien Kommunikation zu bewahren, sind wir bereit, bei solchen Kandidaten, die schon sehr geübt und erfahren sind, zuzulassen, daß sie nicht mehr ganz von vorne anfangen. Wir sind sehr offen dafür mit einzelnen KandidatInnen flexiblere Vereinbarungen zu besprechen.

Der folgende Abschnitt geht auf die Verfahrensweise ein für den Fall, daß bei Registrierung, Pre-Assessment und Assessment keine Einigung erzielt wurde und eine Vermittlung notwendig wird.

### **3.4.2 Nachtrag**

Zusätzliche Einzelheiten zu Videoaufnahmen

1. Ein 60 bis 90 minütiges Video von einem Workshop, das einige Interaktionen mit Teilnehmern zeigt. Darin kann deutlich werden, wie der Kandidat Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis anwendet und das Konzept vorstellt.
2. Das Video kann eine Zusammenstellung verschiedener Abschnitte sein.
3. Die Kamera kann in einem bestimmtem Abstand vom Kandidaten aufgestellt werden, so daß auch die Teilnehmer aufgenommen werden können (solange es nicht auf Kosten des Tons geht).

Der oder die Kandidatin geben der Assessorin folgende Informationen über das Video:

- Welche Art von Veranstaltung und von welcher Länge (ein ganztägiger Workshop, eine zweistündige Übungsgruppe u.s.w.)
- Wieviele Teilnehmer, wer waren sie (gemischte Gruppe, Lehrer einer Schule u.s.w.)
- Wieviel Erfahrung hatten die Teilnehmer mit der Gewaltfreien Kommunikation und wie gut kannte der Kandidat sie persönlich
- Geben Sie genau das Datum jedes Abschnitts an
- Wie lange ist jeder Abschnitt

Der Kandidat oder die Kandidatin gibt eine Auswertung (entweder schriftlich oder auf Kasette) jedes Abschnitts, den er oder sie ausgewählt hat: was fand er oder sie zufriedenstellend, was lief gut und was nicht, was hätte er oder sie lieber anders gemacht und was hätte er oder sie sich als Feedback oder Hilfe gewünscht.

Wir alle machen Fehler – tun und sagen während eines Trainings Dinge, von denen wir dann wünschten wir hätten sie anders gemacht. Wir erwarten nicht, dass Ihr Video „perfekt“ ist, noch möchten wir, dass Sie all die Segmente entfernen, mit denen Sie unzufrieden sind.

Stattdessen möchten wir sie bitten, ihre eigene Kritik an diesen, von Ihnen ausgewählten Segmenten zu äußern (entweder schriftlich oder als Audioaufnahme): Was fanden sie zufriedenstellen, was hat funktioniert, was hat nicht funktioniert, was würden Sie anders machen, was Sie für Hilfe oder Feedback möchten, etc.

### **3.4.3 Vermittlung, wenn beim Zertifikationsverfahren keine Einigung erreicht wurde**

Der folgende Abschnitt beschreibt das Vermittlungsverfahren für den Fall, dass bei der Registrierung, Pre-Assessment oder Assessment keine Einigung erreicht wurde.

Der Mediator für diese Vermittlung wird vom CNVC Executive Director bestimmt. Um die Vermittlung in die Wege zu leiten, wendet sich der Kandidat oder die Kandidatin an den/die CNVC GeschäftsführerIn, um zu erfahren, wie er oder sie mit dem Mediator in Verbindung kommen kann.

1. Kandidaten können sich um eine Vermittlung bei den drei Punkten des Assessment-Prozesses bemühen:
  - a) Registrierung bei der Koordinatorin
  - b) Pre-Assessment mit der Assessorin
  - c) Assessment mit der Assessorin
2. Um eine Vermittlung kann gebeten werden, wenn trotz ehrlicher Bemühung keine gegenseitige Übereinstimmung der beiden Parteien erreicht wurde.
3. Die Kandidaten können mit dem Mediator in Kontakt treten und ihm eine Erklärung über die strittigen Punkte in schriftlicher Form zukommen lassen. Der Mediator wird sich dann mit dem/der KoordinatorIn oder dem/der AssessorIn, die davon betroffen sind, in Verbindung setzen, um mehr Information zu bekommen. Er wird mit beiden Parteien arbeiten, um zu einer Lösung zu kommen, die beide Seiten zufrieden stellt.
4. Die Gebühr beträgt \$ 35 in der Stunde an den/die MediatorIne und wird von folgenden Personen bezahlt:
  - \$ 17.50 vom Kandidaten
  - \$ 17.50 vom Center



bis zu einem Maximum von drei Stunden, wenn nicht eine andere Zeitdauer vereinbart wurde.

Der Kandidat wird die Vermittlungsperson direkt bezahlen. Diese wird dann die andere Hälfte der Gebühr CNVC in Rechnung stellen.

5. Wenn trotz ehrlicher und vernünftiger Bemühungen keine Lösung gefunden werden kann, wird der Executive Director eine endgültige Entscheidung fällen.

## **2007 RICHTLINIEN FÜR DIE CNVC-ZERTIFIZIERUNG**

Die Zertifizierung für TrainerInnen wird jährlich erneuert.

Der TrainerInnenvertrag beinhaltet folgende vier Punkte:

- A. DEN ZERTIFIZIERUNGSSTATUS BEIBEHALTEN
- B. KONKRETE BITTEN AN ZERTIFIZIERTE
- C. CNVC ETHISCHE RICHTLINIEN
- D. DER NUTZEN DER ZERTIFIZIERUNG

### **A. DEN ZERTIFIZIERUNGSSTATUS BEIBEHALTEN**

Für das CNVC ist die Zertifizierung eine Gültigkeitserklärung und ein Feiern der Kolleginnen und Kollegen innerhalb der Gemeinschaft. Es ist kein permanentes Zeugnis, wie ein Diplom, sondern benötigt eine jährliche Erneuerung, um wirksam zu bleiben. Im Wesentlichen heißt das, dieser Prozess ist eine jährliche Erneuerung für eure Bindung an die Organisation.

Das CNVC hat zwei langfristige Ziele für die Zertifizierung. Erstens die Sicherstellung, dass die nächste und andere nachfolgende Generationen die GFK in einer Weise vorgestellt bekommen, wie es die Integrität des GFK-Prozesses schützt und erhält. Zweitens eine Gemeinschaft von Trainerinnen und Trainern aufzubauen, die mit dem CNVC zusammenarbeiten wollen, um unsere Vision zu erfüllen.

Zertifizierte Trainerinnen haben die folgenden Absichten bezüglich der Zertifizierung erklärt: Verbindung mit dem CNVC halten, sich aktiv für der Erfüllung unserer Vision einsetzen, Glaubwürdigkeit, gegenseitige Unterstützung geben und weiter das persönlichen Wachstum verfolgen.

Schickt die Gebühr für die Erneuerung und fügt euren TrainerInnenreport und die Checkliste auf [insidecnvc](http://insidecnvc) bis zum 31. Januar 2007 ein.. Wir werden ein Zertifikat bis zum 28. Februar herausgeben oder mit dir Kontakt aufnehmen, wenn wir weitere Fragen oder Bedenken haben. Trainerinnen können jederzeit ihren Status zurückgeben. Bitte informiere das Zentrum schriftlich darüber. Wenn du den Status eine Zeit lang ruhen gelassen hast und ihn wiederherstellen möchtest, dann bitten wir dich möglicherweise, einige Schritte im Zertifizierungsprozess zu wiederholen.

Unter besonderen Umständen kann das CNVC Ausnahmen von den Richtlinien für Zertifizierung und die Erneuerung machen. (z.B. kann das CNVC bei der Zahlung der Gebühren der ökonomischen Situation in bestimmten Ländern Rechnung tragen)

Hinweis: Wenn du Fragen zu den Punkten dieses Vertrages hast und sie besprechen möchtest, dann wende dich bitte an den/die Executive Director vom CNVC

### **B. KONKRETE BITTEN AN ZERTIFIZIERTE TRAINERINNEN:**

1. Die Integrität des Prozesses der Gewaltfreien Kommunikation -- Vermeide es, die Gewaltfreie Kommunikation mit Informationen aus anderen Quellen zu vermischen, wenn es sich um einen Zeitraum handelt, der klar als Training in Gewaltfreier

Kommunikation ausgewiesen ist. Unterscheide die GFK klar von anderen Lehren, Konzepten, Kenntnissen, Methoden oder Philosophien, selbst wenn es mit GFK übereinstimmt. Dies soll dazu dienen, die Integrität der GFK zu schützen.

## 2. Vertiefendes Training--

Lernt gemeinsam und gebt euch gegenseitig Feedback, sodass wir alle wachsen können in unserem Verständnis vom Bewusstsein der Gewaltfreien Kommunikation und auch erfahrenen darin werden, das GFK-Bewusstsein in der Welt zu entwickeln.

Wir sehen, dass wir so viel von einander lernen können. Wir bitten euch, zu überlegen, ob ihr mit anderen Trainerinnen zusammenarbeiten wollt oder Workshops von anderen Trainerinnen zu besuchen. Auch kostenlos für andere zertifizierte Trainerinnen. CNVC zertifizierte Trainer sind of berechtigt, ein IIT oder Marshall Rosenbergs Seminare ohne Gebühr zu besuchen. Dies ist jedoch abhängig vom jeweiligen Ort und ob Platz frei ist. Trainerinnen sind selbst verantwortlich für Reisekosten, Verpflegung und andere Kosten..

## 3. Adressenliste --

Bitte macht eure Workshop-Teilnehmerinnen darauf aufmerksam, dass sie die Möglichkeit haben, in die Mailingliste des CNVC aufgenommen zu werden (friendsofnvc) Macht sie auch bekannt mit der Möglichkeit, das Center direkt zu kontaktieren und den CNVC-Newsletter zu abonnieren.

## 4. Werbung--

Wir möchten gern Fotos von euch zu Werbezwecken auf unserer Website benutzen.

## 5. Material --

Wir ermutigen Trainerinnen, Handzettel und anderes unterstützendes Material untereinander und mit dem Zentrum auszutauschen – mit einem Entgelt für diejenigen, die das Material erarbeitet haben.

Wir bitten alle Trainerinnen, auf allen Materialien, die herausgegeben werden, das CNVC-Logo und die CNVC-Kontaktadresse

(Website: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org); Email: [cnvc@cnvc.org](mailto:cnvc@cnvc.org); 001-818-957-9393) anzugeben.

Wir bitten euch auch, vom Begriff der Giraffensprache und von der Verwendung von Giraffenbildern auf gedruckten Materialien abzusehen. Das Bild der Giraffe ist nicht in allen Kulturen zu verstehen, und wir wollen, dass in allen Teilen der internationalen Gemeinschaft verständlich ist.

## 6. Evaluation--

Bitte holt Feedback von den Teilnehmerinnen eurer Trainings ein (in schriftlicher oder mündlicher Form), um die Wirksamkeit des Lehrens der Gewaltfreien Kommunikation ständig zu verbessern. In CNVC-Trainings erbitten wir Feedback in schriftlicher Form.

## 7. Schutz der Privatsphäre von Mitgliedern auf der CNVC- Mailingliste --

Wir bitten die Trainerinnen, die Zugang zur CNVC Adressenliste haben, diese Informationen nur für Werbezwecke für die Verbreitung der NVC zu benutzen

## 8. Den Zugang für alle Trainerinnen respektieren --

Bitte beachtet die Freiheit eines jeden CNVC-zertifizierten Trainers, den Begriff 'Nonviolent Communication' und ihre Übersetzungen in verschiedene Sprachen zu verwenden.

## 9. Koordinierung der Gewaltfreien Kommunikation in einer bestimmten Region --

Nehmt Kontakt auf zu zertifizierten Trainerinnen und GFK-Gemeinschaften (wie sie auf der CNVC-Website aufgelistet sind), bevor ihr irgendwelche Initiativen startet. Dies soll der Kooperation, Abstimmung von Plänen und der Verbindung dienen.

## 10. Unterstützung für das CNVC durch das Arbeiten im Geist der Gewaltfreien Kommunikati-

on

Haltet euch bitte an die folgenden Ethischen Richtlinien des CNVC.

### **C. ETHISCHE RICHTLINIEN DES CNVC**

#### *Unser Ziel*

Unser Ziel ist es, zu einer Welt beizutragen, in der die Bedürfnisse der Menschen berücksichtigt und auf friedliche Weise erfüllt werden. Entsprechend diesem Ziel liegt uns viel daran, einen Arbeits- und Tätigkeitsrahmen zu schaffen, der von Sicherheit, Mitgefühl, Achtung und Gleichwertigkeit für jede/jeden, mit dem/der wir in Kontakt sind, geprägt ist. Deshalb möchten wir, dass die Basis unseres Wirken, unserer Tätigkeiten und Programmentwürfe die menschlichen

Bedürfnissen im Blick hat und mit dem Bewusstsein der Gewaltfreien Kommunikation übereinstimmt. Unsere Wunschvorstellung ist, dass der Umgang mit Geld, mit Dienstleistungen, Arbeit und Material ohne Forderungen oder Zwang erfolgt und von dem Bemühen getragen ist, diese Arbeit für alle verfügbar zu machen.

#### *Unser Verständnis von Qualität*

Je mehr TrainerInnen das Bewusstsein der Gewaltfreien Kommunikation in ihr Lehren und Leben einbeziehen, um so wirkungsvoller nähern wir uns dem Ziel, eine friedvollere Welt zu schaffen. Um Gewaltfreie Kommunikation zu leben, bleiben die TrainerInnen in einem fortlaufenden Prozess der persönlichen Entwicklung. Sie unterstützen sich gegenseitig durch Austausch von Arbeitsmaterial, Feedbacks, das Angebot einführend zuzuhören. Sie suchen nach Wegen, neue Trainingskonzepte und -materialien zu entwickeln.

#### *Unsere Achtung gegenüber Teilnehmerinnen und Teilnehmern*

Wir unterstützen ein Verhältnis zwischen TrainerIn und TeilnehmerInnen, das auf Werten wie gegenseitigem Vertrauen, Sicherheit und Respekt beruht. Es ist uns bewusst, dass Menschen im Laufe eines Trainings eine Ebene von ganz unerwarteter emotionaler Intensität und Intimität erfahren können und dadurch ungewöhnlich verletzlich werden. Wir möchten, dass TrainerInnen mit dem Vertrauen, das die SeminarteilnehmerInnen in sie setzen, achtungsvoll umgehen.

Wesentlich für uns ist es, dass TrainerInnen einen hohen Grad von persönlicher Integrität besitzen und im Bewusstsein ihrer Rolle lehren, auswerten, leiten oder TeilnehmerInnen beraten.

#### *Unser Wunsch nach bleibender Verbundenheit*

Im Bemühen, die Verbindung miteinander weiterhin zu schützen und zu bewahren, möchten wir, dass jede/r, die/der glaubt, vom CNVC nicht fair oder gerecht behandelt worden zu sein, sich an das CNVC Office wendet. Eine Vertreterin vom CNVC wird mit jenen in Kontakt treten, die betroffen sind und einen Dialog unterstützen, der zu Klarheit und Versöhnung führen soll. Wenn trotz beidseitiger Anstrengungen der Konflikt nicht zufrieden stellend gelöst werden kann, möge jede Person, die in die Auseinandersetzung verwickelt ist, an die GeschäftsführerIn herantreten und um eine weitere Mediation bitten.

### **D. Vorteile für vom CNVC zertifizierte TrainerInnen**

CNVC Zertifizierte TrainerInnen...

1. sind berechtigt, die geschützten Begriffe, wie „CNVC“, „NVC“, „Nonviolent Communication“ und das CNVC-Logo zu verwenden.
2. sind berechtigt, kostenlos oder zum Selbstkostenpreis an Fortgeschrittenentrainings teilzunehmen, die vom CNVC bezahlt sind (hängt von den finanziellen Möglichkeiten des CNVC

ab).

3. können ihre Kontaktadresse und Informationen über eigene Trainingsangebote auf der CNVC-Website bekannt machen.

4. sind dem eMail-Forum für Trainerinnen angeschlossen.

5. sind berechtigt, als TrainerInnen für IITs, CNVC-Projekte und als Referenten in Erwägung gezogen zu werden.

6. haben Zugang zur CNVC-Datenbank, um für ihre Aktivitäten in Gewaltfreier Kommunikation zu werben. (Die TrainerInnen tragen alle Kosten, die in diesem Zusammenhang anfallen.)

7. können NVC-Material mit Rabatt kaufen.

## **4 ABC für die Zertifikation als Trainer/in notwendige Qualifikationen**

- A GFK kennen (Theorie, Konzepte)
- B GFK leben (das spirituelle Bewusstsein der GFK und die Vision des sozialen Wandels)
- C GFK vermitteln (effektive Präsentation)

Es sind Materialien für die einzelnen Bereiche vorhanden, anhand derer der/die Kandidat/in seine/ihre Fortschritte verfolgen kann.

### **4.1 A Gewaltfreie Kommunikation kennen – Theorie und Konzepte**

Vertrautheit mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Verständnis sowie das Wiederauffrischen der einzelnen Grundelemente: Verstehe ich die Absicht der Gewaltfreien Kommunikation, ihren philosophischen Hintergrund, den Unterschied einer Kommunikation, die dem Leben entfremdet, und einer Kommunikation, die mit dem Leben verbunden ist, die Bedeutung von Einfühlung und die Elemente des "Giraffentanzes"?

Überblick über die Grundelemente des Prozesses und über einige Fragen, die bei Trainings oft vorkommen

#### **4.1.1 Wichtige Differenzierungen**

1. "Eine Giraffe sein" ó "Sich wie eine Giraffe verhalten"
2. Die Ehrlichkeit der Giraffe ó die Ehrlichkeit des Wolfes
3. Einfühlung ó Sympathie und andere Formen des Eingehens auf den anderen (wie z.B.: versichern, Geschichten erzählen, Ratschläge geben, belehren, erklären, beruhigen, trösten)
4. Gebrauch von schützender Gewalt ó strafender Gewalt
5. Macht mit ó Macht über
6. Anerkennung ó Zustimmung, Komplimente, Lob
7. Wahl ó Unterwerfung oder Rebellion
8. Beobachtung ó Beobachtung vermischt mit Bewertung
9. Gefühle ó Gefühle vermischt mit Gedanken
10. Bedürfnis ó Bitte
11. Bitte ó Forderung
12. Anlaß ó Ursache
13. Werturteil ó moralisches Urteil
14. Natürlich ó gewohnt
15. Gegenseitige Abhängigkeit ó Abhängigkeit oder Unabhängigkeit
16. Mit dem Leben verbunden ó dem Leben entfremdet

- 17. Konsens ó Kompromiß
- 18. Nicht aufgeben ó fordern
- 19. Selbstdisziplin ó Gehorsam
- 20. Respekt vor Autorität ó Angst vor Autorität
- 21. Verletzbarkeit ó Schwäche
- 22. Liebe als ein Bedürfnis ó Liebe als ein Gefühl
- 23. Selbstempathie ó Ausagieren, Unterdrücken oder Schwelgen in Gefühlen
- 24. Idiomatische ó klassische (formale) Giraffe
- 25. Erraten ó Wissen
- 26. Empathisches Ahnen ó intellektuelles Herumraten

#### **4.1.2 Gewaltfreie Kommunikation: Bestandteile**

- 27. Ehrlich ausdrücken und empathisch wahrnehmen, die vier Elemente (Absicht und Besonderheit der vier Bestandteile, der Giraffentanz
- 28. Die vier Ohren (die vier Wahlmöglichkeiten, wenn wir eine Botschaft hören, die schwer zu ertragen ist)
- 29. Die drei Arten von Giraffenbitten

#### **4.1.3 Gewaltfreie Kommunikation: der Prozeß**

- 30. Den Ärger (Tadel, Kritik) eines anderen hören
- 31. "Nein" ausdrücken
- 32. Ein "Nein" hören
- 33. Selbstempathie, wenn der Anlaß von außen (a), wenn er von innen (b) kommt
- 34. Trauern und Lernen aus unserem Schmerz (Bedauern)
- 35. Der Giraffenschrei
- 36. Unterbrechen
- 37. Dankbarkeit ausdrücken
- 38. Dankbarkeit empfangen
- 39. Bewußtmachen von Wahlmöglichkeiten durch das Wahrnehmen der Bedürfnisse
- 40. Sich entschuldigen

#### **4.1.4 Fragen, die während eines Trainings häufig gestellt werden**

1. Warum ist es wichtig, die Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse zu richten?
2. Warum glauben Sie, daß Gewaltfreie Kommunikation die Konfliktaustragung verändern kann?
3. Wie definieren Sie Einfühlung? Könnten Sie mehr über den Unterschied von Empathie und Sympathie sagen?
4. Wie ich verstanden habe, empfehlen sie eine besondere Form der Anerkennung; was ist anders, als jemandem zu sagen, wie großartig er ist?
5. Ich habe gehört, wie Sie sagten, daß meine Gegenwart das kostbarste Geschenk, das ich jemandem in seinem Schmerz geben kann. Können sie erklären, was Sie damit meinen?
6. Ich habe gehört, wie Marshall darüber sprach, daß man den Schmerz des anderen "genießen" kann. Was heißt das?
7. Wenn wir Einfühlung geben, warum raten wir dann, statt den anderen einfach zu fragen, was er fühlt?
8. Sie sagen, daß wir für die Gefühle der anderen nicht verantwortlich sind. Können Sie mir sagen, für was wir dann verantwortlich sind?

#### **4.2 B Die Gewaltfreie Kommunikation leben**

Das Vorhaben, in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu leben, in jedem Augenblick unseres Lebens das Bewußtsein der Gewaltfreien Kommunikation umsetzen. Diese Intention wird unterstützt, indem man Teil einer GFK-Gemeinschaft wird oder eine solche gründet – wenn dies nicht eine regionale Gruppe ist, dann vielleicht eine virtuelle Interessengruppe wie „Elternsein“, „Erziehung“, „Geschäftswelt“ oder „Sozialer Wandel“. Indem man aktiv zusammenarbeitet, gegenseitig Veranstaltungen bewirbt, Termine abspricht und sich gegenseitig über Aktivitäten informiert. Wir möchten Gemeinschaften schaffen, die in einem Geist gesunder Kooperation, ohne Dominanzhierarchien oder ungesunden Wettbewerb auskommen. Dies wird fortlaufendes Weiterlernen und Teilen fördern und die Unterstützung von kooperativen GFK-Gemeinschaften weltweit fördern.

Dazu könnten wir uns fragen, was tu ich, um

1. das Bewußtsein von Gefühlen und Bedürfnissen tief in mir zu verwurzeln --- mehr aus dem Herzen heraus zu leben?
2. die Fähigkeit zu stärken, mir selbst Empathie zu geben?
3. die Fähigkeit zu entwickeln, in jedem Augenblick ganz gegenwärtig zu sein?
4. die Fähigkeit zu vertiefen, die Welt empathisch wahrzunehmen?
5. Mir immer mehr meine Absichten bewußt zu machen, wenn ich spreche oder handle?
6. Klarheit in meine Kommunikation zu bringen -- mich so auszudrücken, daß ich von den anderen ohne weiteres verstanden werde?
7. Erfüllende Beziehungen zu schaffen und mit den Menschen um mich in Harmonie zu leben?

8. Ein Bewußtsein dafür zu entwickeln, mit anderen und allem, was das Leben ausmacht, verbunden zu sein?
9. meine Fähigkeit mehr und mehr zu entwickeln, von Herzen zu geben?
10. mich selbst und andere mehr wertzuschätzen?
11. fähig zu sein, öfter im Bewußtsein von Dankbarkeit und Fülle zu leben?
12. mehr an der Freude der anderen teilzunehmen?
13. Mitgefühl in meinem Leben zu entwickeln?
14. mit mehr und mehr darüber klar zu werden, was ich von anderen zurück-  
erwarte, wenn ich spreche oder handle?
15. besser und schneller dafür aufmerksam zu werden, wenn meine Giraffenhoren abge-  
fallen sind (d.h. wenn ich vergessen habe, daß ich Wahlmöglichkeiten habe, wie ich ei-  
ne Botschaft höre)? Und was tue ich, wenn ich merke, daß ich es vergessen habe?
16. mich lebendig zu fühlen?
17. Es schneller zu merken, wenn ich im Kopf und nicht mit dem Herzen verbunden bin?
18. mehr Freiheit in meinem Leben zu erfahren?
19. fähig zu sein, meinen Ärger voll auszudrücken?
20. mehr Klarheit in meinen Leben zu erfahren?
21. mehr Frieden in meinem Leben zu erfahren?

### **4.3 C Gewaltfreie Kommunikation vermitteln**

#### Klare Intention, wirkungsvolle Vorstellung, Offensein für Rückmeldung

Das bedeutet die Fähigkeit, unser Verständnis von Gewaltfreier Kommunikation zu vermitteln -- das heißt einmal, das Konzept vorzustellen und zum anderen, praktische Übungsmöglichkeiten anzubieten, die dem Bedürfnis der anderen zu lernen bestmöglich entgegenkommt. Die klare Intention beinhaltet die Fähigkeit, die spirituelle Natur der GFK zu verstehen und zu leben; diese Spiritualität in Ihrem Training zu demonstrieren in einer Art und Weise, die angenehm und authentisch für Sie ist. Es beinhaltet die Fähigkeit, die Unterscheidung zu demonstrieren zwischen der Vision, der der GFK-Prozess dient, und den „vier Schritten“ des Modells. Eine klare Intention beinhaltet auch die Fähigkeit, ausgehend von dem Verständnis, dass eine soziale und politische Transformation die Grundphilosophie der Gewaltfreien Kommunikation ist, dass Sie die Komponente oder das Bewusstsein des sozialen Wandels in Ihren GFK-Trainings und –Aktivitäten demonstrieren

#### **4.3.1.1 Reflexionsfragen zur Intention als TrainerIn**

- (a) Welche Motive habe ich, zertifizierte Trainerin zu werden?
- (b) Welche Motivation habe ich, die Gewaltfreie Kommunikation zu vermitteln?
- (c) Was möchte ich dabei lernen?
- (d) Glaube ich daran, daß ich die Wahrheit lehre? Können andere eine andere Wahrheit haben? Wie wichtig ist es, daß die anderen mit dem übereinstimmen, was ich in der Gewaltfreien Kommunikation weitergebe?



- (e) Wie steht es mit meinem Engagement in einer regionalen Giraffengruppe oder im Zentrum Gewaltfreie Kommunikation? Bereichert meine Gegenwart die Gemeinschaft? Wie trage ich zu Beständigkeit, Harmonie oder Fortschritt der Gruppe bei?

#### **4.3.1.2 Was motiviert mich, eine Vision zu teilen, die eine Giraffen-Welt schaffen möchte?**

1. Vorstellen und Erklären der Theorie und des Konzepts der Gewaltfreien Kommunikation
  - a) Wie entwickle ich meine Fähigkeit, anderen zu vermitteln, was ich unter dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation verstehe?
  - b) Wie entwickle ich meine Fähigkeit, die Fragen zur Gewaltfreien Kommunikation zu verstehen und zu beantworten?
  - c) Wie stärke ich mein Selbstvertrauen beim Leiten einer Übungsgruppe oder wenn ich etwas erkläre und vermittele?
  - d) Wie entwickle ich meine Fähigkeit, die anderen zu ermuntern, sich mit ihren Bedürfnissen zu lernen, an mich zu wenden?

#### **4.3.1.3 Fähigkeit, die Gewaltfreie Kommunikation eingängig, klar und effektiv darzustellen**

- a) Was betrachte ich als die wichtigste Information, die vermittelt werden sollte?
- b) Wie organisiere ich das Material?
- c) Welche Hilfsmittel benütze ich, Lehrpläne, Tätigkeiten, Beispiele u.s.w.?
- d) Wie wecke ich das Interesse der Teilnehmer/innen?
- e) Wie fördere ich zunehmend Eigenschaften wie: Klarheit, Reichhaltigkeit, Attraktivität u.s.w.?
- f) Wie entwickle ich meine Geschicklichkeit und Gewandtheit, wenn ich den Prozeß im Rollenspiel oder anderen Bildern in Übungssituationen vorstelle?

#### **4.3.1.4 Feedback annehmen und geben**

1. Wie kann ich um Feedback bitten und meine Fähigkeit stärken, ehrliches Feedback zu geben und anzunehmen als eine Quelle meines eigenen Wachstums und das der anderen? Wie biete ich anderen Feedback an und zwar so, daß die Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigt werden?
2. Wie entwickle ich die Fähigkeit, mein Wissen anzubieten und gleichzeitig Irrtümer zu korrigieren und zwar in einer Weise, daß die anderen gerne zuhören?
3. Wie stärke ich meine Fähigkeit, negatives Feedback anzunehmen (besonders wenn es an mich gerichtet ist oder an die, mit denen ich identifiziert werde), ohne Kritik oder Feindseligkeit zu hören? Wie werde ich empfänglicher für die Möglichkeit, daß ich aus solchen Feedbacks Nutzen ziehen kann?
4. Wenn ich Veranstaltungen über Gewaltfreie Kommunikation organisiere oder leite, welche Störungen könnten mich am ehesten aus dem Konzept bringen? Wie könnte ich ihnen begegnen?

#### **4.3.1.5 Fähigkeiten, die für die Leitung einer Gruppe notwendig sein können**

Wie könnte ich:

- a) meine Fähigkeit erweitern, um auf die Struktur einer Gruppe einzuwirken?
- b) beitragen, daß jede Person das Gefühl für ihre eigene Kraft bekommt?
- c) beitragen, daß die Gruppe sich ihres Ziels und ihrer Gemeinschaft bewußt wird?
- d) zu Intensität, Authentizität und Aufrichtigkeit in einer Gruppe beitragen?
- e) beitragen zu Harmonie, zur Auflösung von Spannung und Konflikt, gegenseitigem Verständnis und Zusammengehörigkeit?
- f) beitragen zu mehr Inspiration, Freude und Leichtigkeit in einer Gruppe?
- g) beitragen zu mehr Aufmerksamkeit, Effektivität und Ordnung?
- h) mehr Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln für die Gefühle und Bedürfnisse der Gruppenmitglieder?
- i) das Gleichgewicht zwischen meinen Bedürfnissen und jenen in der Gruppe herstellen?
- j) verletzbarer werden in einer Gruppe?

## 5 Dinge, die ich tun kann

Nicht alle Vorschläge sind wahrscheinlich für jeden geeignet, sie sind jedoch ein Angebot, das den Lernprozeß unterstützen und deinen Fortschritt überprüfen kann.

Um zertifizierte Trainer oder Trainerin zu werden, könnte ich folgendes zur Vorbereitung tun:

1. Ich könnte ein Notizbuch anlegen für meine Praxis der Gewaltfreien Kommunikation -- vor allem um mein Lernen und meine Einblicke aufzuschreiben und sie nachlesen zu können.
2. Ich könnte ein Tagebuch anlegen, in dem ich regelmäßig Situationen beschreiben kann, in denen ich Blockaden oder Konflikte erlebe. Ich könnte sie noch einmal durchspielen, indem ich die Gewaltfreie Kommunikation anwende.

Zum Beispiel, indem ich eine Situation zurückrufe, wo ich mich mit einer Person nicht verbunden fühlte. Ich könnte notieren, was ich in bestimmten Momenten beobachte, fühle und brauche. Was könnte ich anders gesagt oder getan haben? Was hat mich daran gehindert? Was könnte die andere Person beobachtet, gefühlt, gebraucht oder erbeten haben?

Nehmen wir an, ich war frustriert, als ich am Abend die Fernsehnachrichten hörte: Ich könnte in meinem Tagebuch einen Giraffenbrief an den Fernsehkommentator entwerfen. Wenn mich jemand lobt und ich ein Unbehagen spüre, könnte ich die Worte derjenigen Person in mein Tagebuch schreiben und sie in Giraffensprache übersetzen. Höre ich dann ihre Botschaft anders? Ich könnte auch den Augenblick feiern, wenn ich die Gewaltfreie Kommunikation angewendet habe, so wie ich es gerne möchte. Oder eine Ärgersituation aufschreiben --- " die Wolfsschau genießen ", wenn ich alle meine ärgerlichen Gedanken notiere. Wenn ich das noch einmal lese, was ich geschrieben habe, könnte ich nach meinen "ich sollte-, ich müßte- Gedanken suchen. Höre ich die versteckten Bedürfnisse dahinter?

Ich würde mich oft fragen, "was lerne ich hier?" Ich könnte auch auf Fragen eingehen, die unter B (Trainer-Qualifikationen) aufgeführt sind, und meine Tagebucheinträge unter diesem Aspekt sehen. Vielleicht könnte ich mir Situationen ausdenken und alternative Wege finden, wie Wolf und Giraffe damit umgehen. Ich könnte aufschreiben, wo ich in meinem Inneren Schmerz empfinde, indem ich mich mit meinen Bedürfnissen verbinde und meine inneren Wolfsdialoge übersetze und Bitten formuliere, die ich an mich stellen könnte.

3. Ich könnte eine Freundin, einen Mentor oder eine Giraffengruppe finden. Wir könnten einander helfen, Ziele und eine klare Übungsstruktur zu entwickeln und dieses Material hier zu benutzen. Wir könnten einander in der Absicht unterstützen, unsere Ziele anzugehen und der Übung in Gewaltfreier Kommunikation Vorrang in unserem Leben zu geben.

4. Ich könnte die "Trainer-Qualifikationen" studieren und meine Stärken und Schwächen einschätzen. Ich könnte eine der Fragen nehmen und mich eine gewisse Zeit darauf konzentrieren, bevor ich mich mit einer anderen beschäftige. ("beschäftigen" umfaßt Betrachtung, Aufschreiben, um Feedback bitten oder eigene Übungen dazu machen)
5. Ich könnte mich darum bemühen, mir meiner Absicht bewußt zu werden, wann immer ich den Mund aufmache - besonders wenn ich mich ärgere oder wenn es mich drängt zu sagen: "ich sag es trotzdem" oder "ich tu es trotzdem", selbst wenn mir klar ist, daß ich dadurch mehr zur Entfremdung als zur Verbindung mit der anderen Person beitrage. Wenn ich aus dem Ärger heraus handle oder es mich drängt zu sagen "sag es trotzdem", könnte ich versuchen, die Neigung zu überwinden, mich zu rechtfertigen, und dafür meine Begrenzungen mit Mitgefühl anzuerkennen. Das Wichtige für mich dabei ist nicht, den Mißerfolg zu sehen, sondern anzunehmen, was passiert ist.
6. Ich könnte üben, in 15 Sekunden auf die Frage zu antworten, "Was ist die Gewaltfreie Kommunikation?", dann in einer Minute, in fünf Minuten, 15 Minuten. Ich könnte eine improvisierte Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in 30 Minuten üben.
7. Ich könnte Übungsgruppen leiten und Einführungen in die Gewaltfreie Kommunikation für kleine Gruppen anbieten. Von da aus könnte ich ausgedehntere Workshops organisieren, zuerst mehr inoffiziell, dann offiziell. Ich könnte davon Videoaufnahmen machen und sie dann genau anschauen. Ich könnte andere um Feedbacks für die verschiedenen Aspekte bitten. (siehe Feedback-Formular)
8. Ich würde versuchen, Gewaltfreie Kommunikation in meinem Alltag umzusetzen, besonders wenn Feindbilder in mir Reaktionen auslösen. Möglicherweise sind Politiker, Medienkommentatoren oder Leserbriefe solche Auslöser. Ich könnte diese Reaktionen annehmen und mich bemühen, mich von ihnen freizumachen durch Selbstempathie und durch Empathie, die ich von anderen erbitte.
9. Wenn ich die Möglichkeit habe, an Trainings in Gewaltfreier Kommunikation teilzunehmen, besonders wenn sie von unterschiedlichen Trainern gegeben werden, die mir verschiedene Stile vermitteln können, würde ich dem den Vorrang geben.
10. Ich würde empfohlene Bücher lesen, die mir helfen können, mein Verständnis des Prozesses, des Systems oder der Voraussetzungen zu vertiefen. Ich könnte herausfinden, welche Anschauungen auf mich zutreffen (z.B. In einem Buch wird zum Ausdruck gebracht, daß unser Herrschaftssystem uns lehrt, Herrschaft und Unterwerfung große Bedeutung beizumessen. Wie habe ich diese Wertvorstellungen verinnerlicht?)
11. Ich suche unter den vom Zentrum für Gewaltfreie Kommunikation angebotenen Materialien (Kassetten, Videos, Skripten), insbesondere was hier empfohlen wird, solche, die mich in meinen Fähigkeiten als potentielle Trainerin unterstützen.
12. Ich würde mich ermutigen, bewußt folgendes zu verwirklichen: mir jeden Tag Zeit dafür zu nehmen, um festzustellen, wofür ich im Leben Dankbarkeit empfinde. Zeit auch, um mein Mitgefühl und meine Selbstwahrnehmung zu vertiefen.

## 6 Empfohlene Ressourcen

(ANMERKUNG Übersetzer: Da dies überwiegend englischsprachige Titel sind, habe ich die Beschreibungen und Titel nicht übersetzt. Bitte fügen Sie auch Ihre eigenen Bücher und Ressourcen ein)

### GFK MATERIALIEN

Marshall Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Marshall B. Rosenberg, Junfermann Verlag, 2005

Ingrid Holler, Das Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann

Lucy Leu, Gewaltfreie Kommunikation – das 13-Wochen-Übungsprogramm

### OTHER BOOKS

Eisler, Riane, "The Chalice and the Blade"

Glickstein, Lee, "Be Heard Now: Tap into Your Inner Speaker and Communicate with Ease", 1998

This book can convince those of us anxious about speaking to groups that it's much more fun and effective to be ourselves than to be a "good speaker." The author shows us how to ground ourselves in our own authentic presence in front of a group and stresses the importance of truly connecting with, listening to, and opening ourselves up to the support of the audience. Glickstein is the founder of Speaking Circles, which uses "Transformational Speaking" to help people take pleasure and power in expressing themselves publicly.

Kohn, Alfie, "Punished by Rewards: the Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and other Bribes", 1993

"Drawing from hundreds of studies, Kohn demonstrates that people actually do inferior work when they are enticed with money, grades, or other incentives. The more we use artificial inducements to motivate people, the more they lose interest in what we're bribing them to do. Rewards and punishments are two sides of the same coin -- and the coin doesn't buy much. What is needed, Kohn explains, is an alternative to both ways of controlling people. Seasoned with humor and familiar examples, Punished by Rewards presents an argument that is unsettling to hear but impossible to dismiss." (quoted from back cover)

Kornfield, Jack, "A Path with Heart: a Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life", 1993

Meditation teacher and psychologist Jack Kornfield writes about inner transformation, meditation, and the integration of spiritual practice in contemporary Western life. "From compassion, addiction, and psychological and emotional healing, to dealing with problems involving relationships and sexuality, to the creation of a Zen-like simplicity and balance in all facets of life, it speaks to the concern of many modern spiritual seekers, both those beginning on the path and those with years of experience. Reading this book will touch your heart and remind you of the promises inherent in meditation and in a life of the spirit: the blossoming of inner peace, wholeness, and understanding, and the achievement of a happiness that is not dependent on external conditions." (quoted from back cover)

Lerner, Michael, "Spirit Matters"

Muller, Wayne, "Sabbath: Restoring the Sacred Rhythm of Rest", 1999

"Our relentless emphasis on success and productivity has become a form of violence, Muller says. We have lost the necessary rhythm of life, the balance between effort and rest, doing and not doing. Constantly striving, we feel exhausted and deprived in the midst of great

abundance, longing for time with friends and family, longing for a moment to ourselves." (quoted from inside cover)  
"This is a book that may save your life. In a culture where few question that more is better, Sabbath offers a surprising direction for healing to anyone who has ever glimpsed emptiness at the heart of a busy and productive life." -- Rachel Naomi Remen, M.D.

Ram Dass and Mirabai Bush, "Compassion in Action: Setting out on the Path of Service", 1992

"...Ram Dass reflects on the lessons of his own life and addresses two vital questions: 'What in us responds to the needs of others?' 'What can we actually do to alleviate suffering?' What we have to give is who we are. We need to grow in awareness and insight if we wish to become more effective instruments for change. In this book of heartfelt encouragement and advice, Ram Dass and Mirabai Bush demonstrate the interdependence of social and spiritual development, reawakening in us the memory of true citizenship – a vital force in the conscious relief of pain and suffering. As His Holiness, the Dalai Lama, has said, 'Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them, humanity cannot survive.'" (quoted from back cover)

Remen, Rachel Naomi, "My Grandfather's Blessings: Stories of Strength, Refuge, and Belonging", 2000

"...Remen, a cancer physician and master storyteller, uses her luminous stories to remind us of the power of our kindness and the joy of being alive. Dr. Remen's grandfather, an Orthodox rabbi and scholar of the Kabbalah, saw life as a web of connection and knew that everyone belonged to him, and that he belonged to everyone. He taught her that blessing one another is what fills our emptiness, heals our loneliness, and connects us more deeply to life. Life has given us many more blessings than we have allowed ourselves to receive. [This book] is about how we can recognize and receive our blessings and bless the life in others. Serving others heal us. Through our service we will discover our own wholeness - and the way to restore hidden wholeness in the world." (quoted from back cover)

Nagler, Michael N., "Is There No Other Way? The Search for a Nonviolent Future", 2001  
Reading Nagler has helped me recognize the glory of the lineage to which we (NVC) belong and our active role in evolving the history and evolutionary potential of nonviolence. What uneasiness I once harbored around the word "Nonviolent" in the title "Nonviolent Communication" was replaced by a swell of pride and excitement as I read this book. It contains accounts of many touching moments of nonviolence, such as Hutu and Tutsi schoolchildren refusing soldiers' order to separate themselves by tribe, knowing full well what would come of such a separation. The book shows that nonviolence, far more than passive resistance, is active rehumanization. It strikes me that we who choose nonviolence are called to polish and hold ourselves as mirrors in such a way that anyone who approaches can behold their own humanity (or divinity) and thus come to recognize ours as well.

Nepo, Mark, "The Exquisite Risk, Daring to Live an Authentic Life "

Thinking that you may not have heard of this poet and writer, I imagined you would enjoy one of many wonderful quotes from this book: *"To listen is to continually give up all expectation and to give our attention, completely and freshly, to what is before us, not really knowing what we will hear or what that will mean. In the practice of our days, to listen is to lean in, softly, with a willingness to be changed by what we hear."*

Ross, Rupert, "Returning to the Teachings, Exploring Aboriginal Justice"  
This exploration is amazing in its synchronicity with NVC

Wink, Walter, "The Powers That Be"

Highly recommended for a deep understanding of the political consciousness at the heart of NVC.

## 7 Vorschläge, für eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

(2-2 1/2 Std.)

1. Bereite dich vor, indem du dich konzentrierst und dich deiner Absichten erinnerst.
2. Beginne damit, daß du eine Verbindung zwischen dir und den Teilnehmern herstellst und dich und die anderen an die Verbundenheit alles Lebens erinnerst.
3. Teile deine Ziele für dieses Treffen mit und sage auch, warum für dich persönlich die Gewaltfreie Kommunikation wichtig ist.
4. Betone das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation:
  - um eine mitfühlende, von Herzen kommende Verbindung anzuregen, damit alle Bedürfnisse berücksichtigt werden können.
  - eine Verbindung zum Leben in dir und in den anderen herzustellen.
  - angeregt zu werden und andere anzuregen, von Herzen zu geben.
5. Hinweis: Die Gewaltfreie Kommunikation umfaßt eine Anzahl von hilfreichen und konkreten Werkzeugen und ein besonderes Kommunikationsmodell, aber betone: Gewaltfreie Kommunikation ist eine Haltung, ein Bewußtsein, eine Einstellung zu uns selbst und zu anderen, die auf dem Wahrnehmen der Gefühle und Bedürfnisse beruht.
6. Erwähne die Geschichte der Gewaltfreien Kommunikation (ihr Begründer Marshall B. Rosenberg, der in der Zeit der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung zu lehren begann) und ihre weltweite Verbreitung.
7. Gib spezielle Beispiele von Wolfssprache und zeige auf, wie diese in Giraffensprache übersetzt werden können.
8. Zeige die vier Elemente und die zwei Teile des Prozesses. Erkläre die Absicht der einzelnen Bestandteile, wie sie ihren Ausdruck finden und wie sie in einem Giraffentanz zusammenfinden können. Benutze die Ohren, um zu zeigen, daß wir immer vier Wahlmöglichkeiten haben, wenn wir eine schwer zu ertragende Botschaft hören.
9. Gib den Teilnehmern die Möglichkeit, entweder schriftlich oder mündlich eine Situation einzubringen, um die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation in ihrem Alltag zu üben. Benütze die Situationen der Teilnehmer, um noch mehr über die Gewaltfreien Kommunikation klarzumachen.
10. Bitte um ein Feedback und beachte vor allem das, was für dich hilfreich ist.  
Bitte um schriftliche Auswertungen ( siehe Formular zu Feedback).
11. Mache Vorschläge, wie die Teilnehmer/innen weiterhin an ihren Fähigkeiten und ihrem Bewußtsein der Gewaltfreien Kommunikation arbeiten können. Informiere sie über lokale Gruppen, Workshops und Übungsmöglichkeiten, über Material und die Organisationsstruktur der Gewaltfreien Kommunikation.
12. Material, das du zur Verfügung stellen könntest:

- a) Übersicht über die Methode
- b) Artikel über die Gewaltfreie Kommunikation und über Marshall
- c) Bestellformular
- d) Kurzfassung der Gewaltfreien Kommunikation
- e) Zusammenstellung von Gefühlen
- f) Zusammenstellung von Bedürfnissen
- g) Die Bitte

Es empfiehlt sich auch der Einsatz der Puppen und Ohren, die den Teilnehmern das Verständnis erleichtern.

13. Am Ende der Einführung verbinde dich mit den Gefühlen der Anerkennung, die geäußert werden und freue dich darüber!

14. Erinnerung dich vor und während der Einführung daran, gemäß dem Prozeß der Gewaltfreien Kommunikation zu reden und zu handeln und als Gruppenleiter/in stets die Bedürfnisse aller Teilnehmer nach Sicherheit und Vertrauen im Auge zu behalten!



## 8 Ablauf der Assessment Session

Die Assessment Session, die aus einer Reihe von Tätigkeiten besteht, die durch Feedbacks unterbrochen werden und denen jeweils eine Auswertung folgt, dauert erfahrungsgemäß etwa drei Stunden. Unter Tätigkeiten sind vor allem Rollenspiele gemeint, die in einem eigenen Teil beschrieben sind und in denen der oder die Kandidatin die Rolle der Giraffe übernimmt.

Eine Liste von Konzepten und Prozessen, einschließlich der Schlüsselqualifikationen und der häufig gestellten Fragen ist ebenfalls im Teil A aufgeführt.

Der Assessor oder die Assessorin wird vor allem der Frage nachgehen, ob die Kandidaten einige dieser Konzepte und Prozesse verstanden haben. Es sind drei Bereiche:

- a) die mündliche Erklärung dieser Konzepte und Prozesse, wobei die Erinnerung daran, die Klarheit und das Vorstellen von Beispielen, die die verschiedenen Punkte beschreiben können, wichtig sind.
- b) Die Demonstration durch Rollenspiele macht deutlich, wie diese Prozesse angewendet werden.
- c) Ihre Integration in Interaktionen zwischen den Kandidaten und der Assessorin während der Assessment Session.

Teil I Assessment-Aktivitäten:

Während der Assessment Session kann die Kandidatin oder der Kandidat gebeten werden:

- 1) ein Rollenspiel mit einer selbstgewählten Situation einzubringen
- 2) eine vorgegebene Situation zu einem wichtigen Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation durchzuarbeiten
- 3) Fragen zu Konzepten und Prozessen der Gewaltfreien Kommunikation zu beantworten
- 4) zu zeigen oder zu beschreiben wie du
  - a) dir selbst in besonderen Situationen Einfühlung gibst oder
  - b) mit einem inneren Konflikt umgehst
- 5) auf das Feedback des Assessors zu antworten (auch wenn es ein unerfreuliches Feedback ist)
- 6) bestimmte Rollenspielsituationen (A13, B4, C1, C7) zu bearbeiten
- 7) einen ungelösten Konflikt, den du mit jemand hast, zu beschreiben  
Ein "Konflikt" kann irgendeine Situation sein, in der dein Herz sich gegenüber einer anderen Person bis zu einem gewissen Grad verschlossen hat.

8. die Rolle der Giraffe zu übernehmen in irgendeiner der Rollenspielsituation aus Teil II unten.
9. eine Selbsteinschätzung anzubieten, allgemein oder in Bezug auf diese Session.
10. den Assessment Prozeß einzuschätzen.

## 9 Anhang Situationen

Du findest hier Situationen, die du in Rollenspielen durchgearbeitet werden kannst und in denen sich die Fähigkeit zeigt, im Prozeß der Gewaltfreien Kommunikation zu bleiben. Es geht nicht darum, Lösungen zu finden, sondern zu entscheiden, ob Einfühlung in den anderen oder Verbindung und Ausdruck der eigenen Gefühle und Bedürfnisse notwendig sind.

### 9.1 Allgemeine zwischenmenschliche Situationen

1. Du bist Vater, Mutter oder Lehrer/in und siehst, wie ein fünfjähriges Kind einen Stein in seinen Händen balanciert, um ihn einem anderen Kind auf den Kopf zu werfen.

Was würdest du zu einem oder zu beiden Kindern sagen?

2. Du gehörst zu einem Team, das einen Flyer für eine öffentliche Veranstaltung entwirft. Als du dann die endgültige Fassung ausdrückst, veränderst du ein paar wenige Dinge. Du hältst sie für unbedeutend, aber für ein anderes Teammitglied sind sie äußerst wichtig. Je mehr du dein Vorgehen erklärst, umso wütender wird der andere. Er schreit, gestikuliert vor deinem Gesicht und seine Stimme ist im ganzen Haus zu hören.

3. Dein Chef sagt zu dir: „Sie arbeiten ziemlich nachlässig in letzter Zeit. Ich bin nicht sicher, ob ich Sie hier weiter brauchen kann.“

4. Du hast einen Satz Tontöpfe gekauft, in die du Blumen pflanzen möchtest.

Als du zu Hause die Packung aufmachst, verbröckelt dir ein Topf geradezu unter den Fingern. Du bringst den ganzen Satz zurück ins Geschäft, um ihn umzutauschen. Der Verkäufer sagt ungerührt: „Das ist kein fehlerhaftes Stück, denn es war einwandfrei, als sie es kauften. Es tut mir leid, aber da kann ich nichts machen.“

5. Dein Chef verlangt von dir, dass du ein Projekt aufgibst, an dem du mit großem Engagement arbeitest, und möchte, daß du eine andere Arbeit beginnst.

Als du ihn nach dem Grund fragst, geht er zwar darauf ein, behauptet aber, dass der Auftraggeber diese Art von Projekten nicht mehr unterstützt. Du hast den Eindruck, daß er nicht die Wahrheit sagt.

6. Dein zehnjähriger Sohn weigert sich, sich vom Arzt eine Spritze geben zu lassen. Du versuchst ihm Einfühlung zu geben und sagst: „Hast du Angst, weil du gerne möchtest, daß dir der Schmerz erspart bleibt? Ärgerst du dich, weil du lieber mit deinen Freunden in die Stadt

gehen würdest? Fühlst du...“. Da unterbricht dich dein Sohn mit einem Ausdruck von Abscheu: „Mutter, kannst du dir eigentlich vorstellen, wie dumm es klingt, wenn du so redest?“

7. Du fährst mit dem Fahrrad, als plötzlich die Tür eines parkenden Autos aufgeht. Du kannst gerade noch ausweichen, ohne getroffen zu werden und zu stürzen. Als du feststellst, daß du nicht verletzt, aber sehr erschrocken bist, möchtest du dem Autofahrer sagen, wie es dir geht und welches Verhalten du von Autofahrern erwartest. Du willst gerade anfangen, als dieser ruft: „He, Sie fahren hier aber wirklich schnell!“

8. Du hast deine neuen Nachbarn zum Abendessen eingeladen und Ihnen dann geholfen, sich einzurichten. Du hast ihnen gerne geholfen, besonders weil sie schon etwas älter sind und nur schlecht Englisch sprechen. Aber nun kommen sie jeden Tag vorbei, bleiben länger als es dir lieb ist, beschreiben unzählige Probleme und bitten um Hilfe. Du wirst ungeduldig; du möchtest, daß ihre Besuche aufhören, bist aber nervös und unsicher, wie du das sagen kannst, ohne sie zu kränken.

9. Du bist ein Lehrer und deine Partnerin sagt, daß sie eifersüchtig werde, wenn so viele Studentinnen dich nach dem Unterricht aufsuchen und um besondere Anleitung bitten. Du gibst deiner Partnerin Einfühlung und sagst ihr, daß du dich von keiner Studentin angezogen fühltest und es dir niemals einfallen würde, dich mit einer von ihnen außerhalb deiner Tätigkeit als Lehrer einzulassen. Deine Partnerin schaut dich an und sagt ohne mit der Wimper zu zucken: „Ich glaube dir kein Wort.“

10. Du bist der Besitzer einer Autowerkstatt und beschäftigst eine Handvoll Mechaniker und Hilfskräfte. Einer der Hilfsarbeiter kommt zu dir und seufzt: „Ich mache hier nur die Drecksarbeit. Manchmal fühle ich mich wie ein Kuli, der nichts anderes tut als arbeiten.“

11. Du arbeitest in einer Fabrik, in der es Spannungen zwischen den Aufsichtführenden und den Arbeitern gibt. Du kannst dich in beide einfühlen, sowohl in die Kontrolleure als auch in deine Arbeitskollegen. Als die Spannungen zu eskalieren drohen, siehst du dich eines Tages drei deiner Arbeitskollegen gegenüber. „Hör auf, es mit beiden Parteien zu halten“, sagen sie, „Du hältst entweder zu uns oder zum Chef, entscheide dich!“.

12. Zwei deiner Freundinnen haben einen Konflikt. Eine kommt zu dir. Du hörst ihr zu und gibst ihr Einfühlung. Am nächsten Tag ruft dich die andere Freundin an und sagt: „Was für eine Freundin bist du, redest über mich hinter meinem Rücken? Ich möchte, daß du dich bei mir entschuldigst oder du siehst mich nie wieder. Und nicht nur so eine lasche Giraffen-Entschuldigung, ich möchte eine richtige ehrliche Entschuldigung. Du hast mich als Freundin hintergangen und ich möchte, daß du sagst: es tut mir leid!“

13. Deine Freundin sagt: „Meine Tochter spricht seit zwei Jahren nicht mehr mit mir. Ich fühle mich minderwertig.“

## **9.2 Situationen, die den gesellschaftlichen Wandel betreffen**

1. Stell dir eine Organisation vor (Schule, Krankenhaus, Polizei o.ä.), wo du gerne eine Veränderung herbeiführen würdest, indem du eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation gibst. Du hast einen Termin mit dem Leiter dieser Organisation bekommen, um mit ihm ein Vorgespräch zu führen. Nach einer kurzen Begrüßung fragt er dich folgendes: „Was ist "Gewaltfreie Kommunikation"? Was kann sie bei uns bewirken?“.

2. Denke an ein für dich wichtiges politisches oder gesellschaftliches Thema ( Todesstrafe, Abtreibung, Militäreinsätze, Rechte für Homosexuelle, Asylrecht u.ä.) Stelle dir eine Gruppe vor, die eine völlig andere Einstellung zu dem Thema hat als du und versuche in einem Rollenspiel mit jemandem aus dieser Gruppe einen Dialog.

3. Versuche einen Dialog mit einem jungen Rechtsextremisten, der sich strikt gegen jede Einwanderung von Ausländern und deren Integration bei uns, gegen Asylgewährung und für konsequente Abschiebungsverfahren ausspricht.

4. Während eines der regelmäßigen Treffen deiner Übungsgruppe sagt jemand: „Ich hätte gerne, daß wir uns auf zwischenmenschliche Kommunikation konzentrieren. Ich befürchte, daß wir das Wesentliche der Gewaltfreien Kommunikation aus den Augen verlieren, wenn wir unsere Aufmerksamkeit so stark auf die gesellschaftliche Veränderung richten. Wir sind keine politische Organisation. Wir haben sehr unterschiedliche Anschauungen hier, aber ich glaube, daß wir politisch neutral bleiben müssen, um die Arbeit zu tun, die uns an diesen Abenden wichtig ist, nämlich Gewaltfreie Kommunikation zu üben.“.

5. Du würdest gerne mit dem Chef einer Organisation sprechen, dessen Verhalten deiner Meinung nach Schaden anrichtet. Du möchtest einen Termin vereinbaren, die Sekretärin antwortet am Telefon: „Wir verstehen Ihre Position und ich werde sie weitervermitteln. Wir schätzen Ihre Anregung und danken für Ihr Interesse.“.

6. Du triffst dich mit einigen Leuten, um auf eine Angelegenheit Einfluß zu nehmen, die große Bedeutung für euch alle hat. Während ihr über die Maßnahmen der Regierung (Gruppierung, Organisation) spricht, die im Widerspruch zu euren Werten stehen, sagt eine Person neben dir: „Diese Leute kümmert doch das alles nicht, sie haben nichts anderes im Sinn als persönlich Macht zu gewinnen.“

7. Dein Team wurde gebeten, einen Vorschlag für ein Training zusammenzustellen, das für ein ganzes Schulsystem von Bedeutung sein soll. Ihr habt euch ein paar Mal getroffen, um das Training zu planen. Heute findet das letzte Treffen vor dem Termin statt, an dem der Vorschlag abgegeben werden soll und ihr habt noch eine Reihe von Punkten zu behandeln. Als die Diskussion heiß wird, sagt eine Teilnehmerin: „Ich habe Angst, das zu sagen, aber ich brauche wirklich Einfühlung im Moment. Mir kommen in dem Zusammenhang eine Menge Geschichten in den Sinn und ich kann mich an der Diskussion im Augenblick nicht beteiligen. Ich weiß, daß wir einen Abgabetermin haben, aber ich finde es wichtiger, daß wir im Einklang mit den Grundsätzen der Gewaltfreien Kommunikation handeln.“

### **9.3 Situationen, die für Trainer/innen der GfK vorkommen können**

1. Du begegnest einem Mann, dessen Frau bei dir in der Übungsgruppe ist. Er grüßt dich zögernd und sagt dann: „Wissen Sie, ich hatte nichts dagegen, als wir dieses Giraffenzeug anfangen, aber ich muß zugeben, daß ich inzwischen entsetzt bin.“

Peggy war immer eine liebevoll sorgende Frau - verantwortungsvoll und rücksichtsvoll gegenüber allen, die um sie sind. Jetzt kümmert sie sich nur noch um sich selbst und wenn ich ihr sage, daß sie für mich und die Kinder sorgen soll, dann zitiert sie nur dieses Giraffenzeug, das sie in Ihrer Gruppe lernt. Wissen Sie, daß unsere Familie auseinanderbricht?“

2. In einem Seminar bittest du einen Teilnehmer bei einem Rollenspiel, ein Gefühl auszudrücken. Der Teilnehmer antwortet: „Ein Gefühl?...hm, ....zurückgewiesen: Ich fühle mich zurückgewiesen.“

3. Nachdem ein Teilnehmer zugesehen hat, wie du die Wolfshandpuppe eingeführt und eine dem Leben entfremdete Kommunikation demonstriert hast, sagt er: „Sie können natürlich sagen, daß Sie diese Tiere symbolisch benutzen, aber wenn Sie Wölfe auf diese Weise präsentieren, verletzen Sie schließlich alle wirklichen Wölfe, die auf unserem Planeten leben. Es ist nicht gerade verantwortungsbewußt, sich in einem Training, in dem es um Mitgefühl gehen soll, in dieser Weise zu verhalten.“

4. Ein Seminarteilnehmer sagt: „Ich stimme Ihnen nicht zu. Manchmal brauchen Kinder Strafe, um zu lernen. Ich meine natürlich nicht harte oder körperliche Strafe. Aber als Eltern und Erzieher müssen wir die Verantwortung wahrnehmen, Kinder zu bestrafen, wenn es nötig ist.“

5. Ein Seminarteilnehmer sagt: „Was Sie uns hier vorstellen ist ja gut und schön, theoretisch, aber normale Leute sprechen nicht so.“

6. Ein Seminarteilnehmer sagt: „Ist dies nicht eigentlich eine Philosophie der Selbstsucht? Ich meine, es ist ständig die Rede von **meinen** Gefühlen, **meinen** Bedürfnissen.....Manchmal müssen Sie auch an andere Menschen denken und tun, was richtig ist, und sich nicht dauernd auf das konzentrieren, was **Sie** brauchen oder fühlen. Es **gibt** nun einmal Dinge, die richtig oder falsch sind.“

7. Nachdem er dir zugehört hat, wie du Wege aufgezeigt hast, auf denen die Gewaltfreie Kommunikation zum Leben beiträgt, ruft ein Seminarteilnehmer: „Wow, kann sie mir auch helfen abzunehmen?“

8. Während eines Seminars, das du leitest, sagt ein Teilnehmer: „Ich kann einfach nicht glauben, daß jeder die gleichen Bedürfnisse hat. Manche Leute kümmern sich wirklich nur um sich selbst.“

9. Bei einer Veranstaltung über die Gewaltfreie Kommunikation sagt jemand: „Dieser Marshall Rosenberg klingt wie ein neuer New Age Guru.“

10. Ein Seminarteilnehmer sagt: „Mir gefällt wirklich alles, was Sie uns über die Gewaltfreie Kommunikation nahe bringen. Es ist ein großartiger Prozeß. Ich möchte nur eines bemerken: ....in diesen spontanen Rollenspielen von Ihnen...ich meine, sogar Ihre Trainer konnten manchmal kaum ein Wort herausbringen... oder einen Satz sprechen ohne zu stottern. Ich frage mich....kann man überhaupt jemals diese Gewaltfreie Kommunikation beherrschen,.....ist das denn überhaupt möglich?“

11. Während eines Seminars mit etwa 20 Leuten meldet sich ein Teilnehmer: „Wissen Sie, das ist exakt das, was ich kürzlich gelesen habe. Es gibt eine ganze Schule, die genau das unterstützt, was Sie sagen. Der einzige Unterschied ist, dass die, wenn sie über "Beobachtung" sprechen, mehr darunter verstehen, als Sie. Es ist mehr wie Wahrnehmung, aber eigentlich ist es noch mehr als das, weil Wahrnehmung nur mental gemeint ist, hier geht es aber um Wahrnehmung durch die Sinne und wissen Sie, ich glaube....wird nicht im Buddhismus sogar das Denken als eine Sinneswahrnehmung betrachtet? So daß, wenn wir in diesem Sinn über Beobachtung reden, wir auch Gerüche und Gedanken wahrnehmen und das bedeutet, daß.....(so geht es weiter).“

12. Bei einer kirchlichen Veranstaltung, wo es um Täter-Opfer-Ausgleich und Gewaltfreie Kommunikation geht, fragt jemand: „Erklären Sie mir, wie kann Gewaltfreie Kommunikation Opfer von Raubüberfällen heilen?“

13. Nach dem ersten Tag eines Workshops kommen zwei Teilnehmerinnen zu dir und geben dir folgendes Feedback: „Wir finden nicht, daß wir hier viel lernen. Es kommt uns vor, als wären Sie noch nicht sehr vertraut mit der Gewaltfreien Kommunikation. Uns gefiel der letzte

Workshop mit der anderen Trainerin, die Sie heute hier vertreten, eben sehr gut. Gibt es eine Möglichkeit, daß sie morgen hier sein kann?“

14. Ein Seminarteilnehmer sagt: „Was ist eigentlich der Vorteil davon, auf diese Weise zu kommunizieren? Ich habe in der Vergangenheit ähnliche Techniken versucht und mir scheint, als wäre ich mit all dem "ich - fühle - wie - dies - du - fühlst - wie - das" festgefahren, wir kommen nirgends an und nichts ist gelöst. Wir beide hatten gerade ein ganz gutes Gespräch; was wäre anders gewesen, wenn wir es im Sinn der Gewaltfreien Kommunikation geführt hätten anstatt auf die normale Art, wie wir es gerade taten?“

15. Eine Seminarteilnehmerin sagt: „Nehmen wir an, ich hätte einen Sohn im Teenager-Alter, der total rebellisch ist. Er ist nicht bereit, auch nur irgendetwas zu tun, um das ich ihn bitte. Wie kann ich an ihn herankommen?“

16. Bei einer Veranstaltung über Gewaltfreie Kommunikation sagt jemand von einer anderen Organisation: „Ich höre, daß Ihre Organisation selber ein ganz schönes Durcheinander ist..... Leute, die einander an die Kehle gehen, einander loswerden wollen, Entscheidungen gefällt werden, die eine Menge Leute nicht miteinbeziehen.... Ich meine, wie kommen Sie dazu, zu glauben, daß dies für uns funktioniert, wenn es noch nicht einmal bei Ihnen klappt?“

17. Bei einem Seminar über Gewaltfreie Kommunikation in einer Gemeinde platzt ein Teilnehmer heraus: „Was meinen Sie, wenn Sie sagen, daß "Plagegeist" eine Etikettierung für ein Kind ist? Was meinen Sie, wenn Sie sagen, es gäbe so etwas wie einen „Plagegeist“ nicht! Ich kann Ihnen einige davon in meiner Nachbarschaft zeigen. Ihr solltet aufwachen und realisieren, daß Euer sogenanntes Mitgefühl unsere Kinder in Gefahr bringt!“

18. Bei einer Veranstaltung über Gewaltfreie Kommunikation sagt jemand: „Wie kommt Ihr dazu, soviel für Eure Seminare zu verlangen? Ist das Ganze ein Geschäft?“



## 10 Anhang Formulare

### 10.1 Trainingsliste

Stellen Sie die Veranstaltungen zur Gewaltfreien Kommunikation zusammen, bei denen Sie ein Training angeboten haben. Bitte nummerieren Sie die Liste, bevor Sie sie vorlegen.

Name

Seite

Bezeichnung des Trainings

Datum

Gesamtstundenzahl

Teilnehmerzahl

Ort

Waren Sie Trainingsleiterin oder Co-Trainerin oder haben Sie bei dem Training assistiert?

Andere Trainingsleiter/innen oder Trainer/innen

In welcher Weise waren Sie zufrieden oder nicht zufrieden mit Ihrer Leitung bei dieser Veranstaltung?

Was zählte für Sie besonders bei dieser Veranstaltung oder Ihrer Leitung?

Was war leicht oder schwierig für Sie?

Was hätten Sie gerne anders gemacht?

Was würde es für Sie bedeuten, es das nächste Mal anders machen zu können?

Was haben Sie bei dieser Trainingsleitung gelernt?

### Zertifizierung - Vorbereitungsunterlagen

#### 10.2 Allgemeines Feedback Formular

für \_\_\_\_\_

(Name der Kandidatin)

Feedback von (Name)\_\_\_\_\_ Email/Tel. \_\_\_\_\_

Verhältnis zur Kandidatin\_\_\_\_\_ Datum\_\_\_\_\_

Als Teil des Vorbereitungsprozesse für die Zertifikation als Trainerin werden Kandidaten ermutigt, bei den Teilnehmern ihrer Gewaltfreien Kommunikations -Gruppe, Teamkollegen und Mentoren um ein Feedback zu bitten, um die wachsende Selbstwahrnehmung des Kandidaten oder der Kandidatin zu unterstützen.

Antworten sie nur auf die Fragen, wo Sie bei ihm oder ihr Erfahrungen sammeln konnten. Beschreiben Sie kurz eine spezifische Beobachtung (was der Kandidat tat oder sagte), ebenso die Bedürfnisse, die bei Ihnen erfüllt wurden oder nicht und zwar hinsichtlich folgender Bereiche:

1. Fähigkeiten Konzepte zu vermitteln, die Gewaltfreie Kommunikation vorzustellen oder Übungsgruppen zu leiten

2. Klarheit: spricht klar und deutlich.

3. Empathie: drückt Verständnis und Empathie aus gegenüber anderen, besonders wenn es emotional schwierig ist.

4. Authentizität: ihre Beziehung zu sich selbst und anderen ist aufrichtig; sie ist verbunden mit ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und kann sie auch zum Ausdruck bringen.

5. Offenheit gegenüber Feedbacks: insbesondere die Fähigkeit, offen zu sein für "negative" Feedbacks und sie auch zu schätzen

6. Integrität: pflegt Wahrnehmung und Mitgefühl; erkennt, wenn sich ihr Herz verschließt und den Wunsch verbirgt, jemand anderen zu verletzen, entscheidet sich bewußt dafür, im Einklang mit ihren Werten zu sprechen oder zu handeln.

7. Ist fähig, beiden Konfliktparteien Verständnis und Unterstützung zu geben; trägt zu Klärung und Versöhnung bei in Situationen geprägt von Spannung und Entfremdung

8. Wenn sie mit anderen zusammenarbeitet, nimmt sie ihre eigenen und die Bedürfnisse der anderen wahr: zeigt Flexibilität (die Fähigkeit, sich nicht auf bestimmte Lösungen festzulegen) ebenso die Fähigkeit, Respekt und Empathie zu bewahren und frei zu bleiben von Forderungen.

9. Verlässlichkeit: trifft, hält und bricht Vereinbarungen mit Sorgfalt, Achtsamkeit und Verantwortungsgefühl.

10. Präsenz: sie ist physisch, emotional und geistig präsent

- zeigt physisches Durchhaltevermögen und kann aktiv an mehrtägigen Trainings beteiligt sein, ohne sichtbaren Energieabfall oder verminderter Einsatzfähigkeit
- ist emotional zentriert und für andere präsent (oder für das, was in der Gruppe gerade passiert), ohne zerstreut oder überwältigt zu sein, ohne das Bedürfnis zu haben, sich zu entfernen. Sie ist fähig, sich selbst Empathie zu geben und nicht auf der Stelle von anderen empathische Aufmerksamkeit zu verlangen, sondern sieht weiterhin ihren Fokus in der Gruppe.
- besitzt geistiges Durchhaltevermögen und kann den ganzen Tag über aufmerksam bleiben, ohne den dringenden Wunsch zu haben, auszusetzen (nicht gemeint sind im Programm vorgesehene Pausen).

11. In ihrer Gegenwart fühlen sich Menschen gestärkt und frei, die zu sein, die sie sind oder die sie werden möchten.

## **Zertifizierung - Vorbereitungsunterlagen**

### **10.3 Teilnehmer Feedback Formular**

Name der Kandidatin

\_\_\_\_\_

Feedback von (Name) \_\_\_\_\_ E-mail/Tel. \_\_\_\_\_

Als Teil des Vorbereitungsprozesses für die Zertifizierung als Trainerin werden die Kandidaten ermutigt, von den Teilnehmern der Übungsgruppen oder Trainings, die die Kandidatin leitet oder bei denen sie assistiert, ein Feedback zu erbitten.

Art der Veranstaltung

Datum

Ort

---

War die Kandidatin

- a) einzige Trainerin
- b) Co-Trainerin
- c) assistierende Trainerin

1. Wie hilfreich war dieses Training (oder der Beitrag der Kandidatin zum Training)?  
In welcher Art und Weise war es hilfreich? Wie könnte es verbessert werden?

2. In welcher Weise waren Sie zufrieden oder nicht zufrieden mit der Art, wie die Kandidatin die Materialien vorstellte und auf Ihre Fragen und Beiträge antwortete?

Was tat oder sagte die Kandidatin im Besonderen, was zu Ihrer Zufriedenheit oder Unzufriedenheit beitrug?

3. Wie wohl und vertraut fühlten Sie sich bei dem Training, und was, wenn überhaupt, tat oder sagte die Kandidatin, das zu dieser Erfahrung beitrug?