

Das Ziel im Leben ist all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt, und immer ist es ein Geschenk, sich mit ihm zu verbinden.

M.B.Rosenberg

4. GFK - Aktionstag – Rückblick

Tausche tristen Februartag gegen lebendiges, buntes Miteinander

Ein starkes Ereignis, welches die Vielseitigkeit der GFK lebendig und konstruktiv veranschaulicht hat.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob für Familie, Beruf, Schule oder für den ganz eigenen Bedarf – in 17 Workshops konnte die Gewaltfreie Kommunikation kennengelernt oder vertieft werden.

Dieser Aktionstag hat wieder einmal gezeigt, wie vielfältig die Kommunikationsmethode einzusetzen ist:

Zum Einen im beruflichen - , familiären - und im schulischen Kontext, wo in verschiedenen Workshops wirkungsvolle Aspekte der Kommunikations Methode vorgestellt und anhand vieler Beispiele fleißig geübt wurde: Mitarbeiterführung, Infos zu GFK an Schulen, vom empathischen Umgang in der Familie, warum ist es schwierig oder leicht den Anderen zu verstehen.

Zum Anderen im Umgang mit sich Selbst. Umgang mit Wut, Umgang mit Feindbildern, quälenden Gedanken auf die Spur kommen und konstruktiv umwandeln, mit dem Quantenwalk durch schwierige Situationen zu gehen und Klarheit zu bekommen.

Dies Alles wurde noch durch interessante Workshops zu den klassischen GFK-Themen bereichert:

Empathie, Bitten, Bedürfnisse, Umgang mit einem „Nein“.

Sogar die Mittagspause wurde mit bunten Angeboten gefüllt: Einfühlung im Empathie – Cafe,

Entspannung bei Sin-Ta-La Qigong , GFK – Austausch am reichhaltigen Büchertisch.

Infos und Austausch zu GFK an Schulen.

Danke an Gisela Vaske Hoppe, die im Eiltempo mit ihrem Workshop - in Balance bleiben mit GFK-kurzfristig eingeschlagen ist und gleich zu Beginn gezeigt hat, wie wohltuend GFK wirken kann.

Dank an alle, die diesen Tag, sei es mit Organisation und Dekoration oder mit der Kaffeeversorgung , mit informativer Betreuung am Büchertisch, zu einem bunten fröhlichen Ereignis gemacht haben.

Großen Dank an alle Akteure, die mit ihren vielfältigen Workshops, zur Fülle dieses unvergesslichen Tages beigetragen haben.

Ein bunter Tag mitten im oft so tristen Februar.

Die gute Nachricht zum Schluss: Dank der vielen Spenden freuen wir uns auch im nächsten Jahr den **5.Aktionstag** starten zu können.

Hier der Bericht eines Teilnehmers, der eine Reise in die „GFK“ beschreibt: