

**Stellen Sie sich vor, das Gesundheitswesen wäre mehr als nur ein Ort von Zeitdruck und festgelegten Abläufen – ein Raum, in dem echte menschliche Verbindungen entstehen.**

**Ein Raum, in dem Mitgefühl und aktives Zuhören – zwischen Ärzt:innen, Pflegekräften, Patient:innen und Bewohner:innen – eine zentrale Rolle spielen.**

**Gewaltfreie Kommunikation kann dabei unterstützen, Kliniken und Pflegeeinrichtungen zu Orten zu machen, die von Zusammenarbeit, Empathie und gegenseitiger Wertschätzung geprägt sind.**

# GFK-TAG

Gewaltfreie Kommunikation

10. Mai 2025

## Mainz

**Workshops mit CNVC-zertifizierten und Fachverband anerkannten GFK-Trainer\*innen**

Organisation:  
GFK-Netzwerk  
Mainz-Wiesbaden  
Nicole Ganser, Sebastian Lenz, Klaudia Schäfer

## „Zusammenhalt schafft Wandel“

Mit Gewaltfreier Kommunikation zu mehr Menschlichkeit und Miteinander im Gesundheitswesen

Stress, Konflikte und Missverständnisse gehören im Gesundheitswesen zum Alltag.

Wie oft scheitern wir an zwischenmenschlichen Unstimmigkeiten und schüren einen Konflikt, obwohl wir genau das Gegenteil wollen? Wie schnell entstehen Missverständnisse, weil Verständigung nicht verlässlich und leicht funktioniert? Wieviel unterschwellige Konflikte belasten Teams und wirken im Verborgenen?

Egal was ist – es geht immer um die Kommunikation miteinander. Wollen wir unser Konfliktmanagement verbessern brauchen wir eine bewusste und selbstreflektierende Kommunikation.

Mit der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg lernen die Teilnehmenden eine innere Haltung und eine Art zu sprechen kennen, die Kontakt und Kooperationsbereitschaft erleichtert und gleichzeitig sehr klar und effizient ist.

Der GFK-Tag in Mainz bietet die Gelegenheit sich in vier – nach eigenem Interesse wählbaren – Workshops bei unterschiedlichen GFK-Trainer\*innen Inspirationen zu holen. Für die Verbesserung von beruflichen Beziehungen bis hin zu persönlichem Wachstum.

**Datum: 10. Mai 2025**

**8.30 Uhr – 18.00 Uhr**

**VHS Volkshochschule Mainz**

**Auswahl aus verschiedenen Workshops**

**180,- EUR Tagesticket**



**Anmeldung:**

[www.gfk-mainz-wiesbaden.de/gfk-tag-mainz/](http://www.gfk-mainz-wiesbaden.de/gfk-tag-mainz/)



**Dr. Stephanie Schnichels**

## **Workshop GFK-Tag Mainz: Einführung kompakt: Vier Schritte, innere Haltung. „Vorwürfe sind ungünstig formulierte Bitten“**

Im Gesundheitswesen gehören herausfordernde Gesprächssituationen zum Alltag: Patient:innen und Angehörige äußern Kritik, Kolleg:innen oder Vorgesetzte reagieren gestresst, und in der Hektik des Arbeitsalltags können schnell Missverständnisse und Konflikte entstehen. Häufig eskalieren solche Situationen, wenn Vorwürfe mit Gegenkritik beantwortet werden. Doch wie lässt sich ein wertschätzender und professioneller Umgang mit solchen Herausforderungen entwickeln?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg bietet praxiserprobte Werkzeuge, um in angespannten Situationen konstruktiv zu kommunizieren. Hinter Kritik, Vorwürfen und starken Emotionen stehen oft unerkannte Bedürfnisse – auf beiden Seiten. Gemäß dem Leitsatz „Vorwürfe sind ungünstig formulierte Bitten“ lernen Teilnehmende, diese Bedürfnisse zu erkennen und in herausfordernden Gesprächen empathisch und klar zu reagieren.

**Inhalte:**

- Wie Sie auf Kritik von Patient:innen, Angehörigen oder Kolleg:innen konstruktiv reagieren können.
- Wie Sie Ihre eigenen Anliegen klar und wertschätzend ausdrücken – auch unter Stress.
- Wie Sie durch empathische Kommunikation Missverständnisse vermeiden und tragfähige Beziehungen im Team fördern.

Die Methoden der GFK helfen, den Umgang mit belastenden Gesprächssituationen zu verbessern, die Teamkommunikation zu stärken und die Zufriedenheit von Patient:innen und Kolleg:innen gleichermaßen zu fördern.

Darüber hinaus zeigt die GFK, wie Sie Wertschätzung und Dankbarkeit wirkungsvoll ausdrücken können, um ein Arbeitsklima zu schaffen, das von Respekt und gegenseitigem Verständnis geprägt ist.

Diese Weiterbildung richtet sich an Fachkräfte im Gesundheitswesen, die ihre Kommunikationskompetenz gezielt ausbauen und professionell mit anspruchsvollen Gesprächssituationen umgehen möchten.

**Referentin:**

Dr. Stephanie Schnichels ist Ärztin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und Coach aus Traunstein, Oberbayern.

Dr. Schnichels vermittelt diese Ansätze insbesondere im Gesundheitswesen, in sozialpädagogischen Einrichtungen, in Behörden und in Unternehmen. In diesen vielfältigen Kontexten legt sie großen Wert darauf, Samen für ein wohlwollendes, empathisches und konstruktives Miteinander zu säen.

Im Jahr 2019 erschien ihr Buch „Patienten- und Teamkommunikation für Ärzte“, ein praxisnaher Kommunikationsleitfaden für Ärzt:innen und alle, die im Gesundheitswesen tätig sind.



Dr. Marc Wagemann

## Workshop GFK-Tag Mainz: Können wir uns Empathie in der Medizin überhaupt leisten?

Das Gesundheitswesen ist ein hochkomplexes System, in dem unterschiedlichste Akteure zusammenarbeiten: Ärzt:innen, Pflegekräfte, Patient:innen, Angehörige, Verwaltungspersonal und viele mehr. Alle bringen ihre eigenen Perspektiven, Erfahrungen und Interessen ein – und genau darin liegt eine der größten Herausforderungen.

Warum aber ist die Verständigung gerade in der Medizin oft so schwierig? Warum fällt es den Beteiligten häufig schwer, sich gegenseitig empathisch zu begegnen und auf Augenhöhe miteinander zu kommunizieren? Der hektische Alltag, Zeitdruck, hierarchische Strukturen und hohe emotionale Belastungen machen es nicht leicht, einen respektvollen und klaren Austausch zu fördern.

Trotz der zentralen Bedeutung von Kommunikation für den Erfolg medizinischer Arbeit ist die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in vielen Einrichtungen des Gesundheitswesens noch nahezu unbekannt. Dabei bietet sie bewährte Werkzeuge, um Missverständnisse zu vermeiden, Konflikte konstruktiv zu lösen und ein Arbeitsklima zu schaffen, das von gegenseitiger Wertschätzung geprägt ist.

In diesem Workshop wollen wir uns diesen Fragen widmen:

- Was macht Kommunikation im Gesundheitswesen so herausfordernd?
- Welche Ressourcen und Ansätze sind notwendig, um eine „gesunde“ Kommunikation zu etablieren?
- Wie kann die GFK helfen, sowohl die Zusammenarbeit im Team als auch die Beziehung zu Patient:innen und Angehörigen zu verbessern?
- Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche und entwickeln Ideen, wie die Vision einer empathischen, klaren und nachhaltigen Kommunikation in der Medizin Realität werden kann. Denn gute Kommunikation ist der Schlüssel für ein menschliches, effektives und zukunftsfähiges Gesundheitswesen.

### Referent:

Dr. Marc Wagemann ist Facharzt für Innere Medizin und Palliativmedizin mit langjähriger Erfahrung im Bereich der medizinischen Betreuung schwerstkranker und sterbender Patient:innen. Durch seine Arbeit in verschiedenen Kliniken und in der ambulanten Palliativversorgung hat er fundierte Kenntnisse in der ganzheitlichen Patientenbetreuung und der Kommunikation in emotional belastenden und herausfordernden Situationen gewonnen.

Sein Fokus liegt auf der Verbesserung der Lebensqualität von Patient:innen, die mit chronischen oder unheilbaren Erkrankungen konfrontiert sind. Dabei ist ihm die gesunde Kommunikation besonders wichtig, da sie einen entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden der Patient:innen sowie deren Angehörigen hat.



Nicole Ganser und Klaudia Schäfer

## Workshop GFK-Tag Mainz: Ehrliche Rückmeldung ohne Drama: So fördern Sie das Wir-Gefühl im Gesundheitswesen

Im hektischen Alltag sind klare Worte und echtes Verständnis unerlässlich, um Missverständnisse zu vermeiden und die Zusammenarbeit zu stärken. Feedback sollte aufbauen und Beziehungen fördern, nicht schwächen.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Rückmeldungen geben, die ankommen, ohne dass Ihr Gegenüber sich angegriffen oder in die Defensive gedrängt fühlt.

Was Sie mitnehmen:

- Feedback, das offen, konstruktiv und ohne Drama ankommt
- Eine klare Vorstellung, wie Sie Veränderungen im Team und in der Kommunikation effektiv anstoßen können
- Stärkere, ehrlichere Beziehungen und mehr Vertrauen im Umgang miteinander
- Einen echten Dialog, in dem beide Seiten voneinander lernen können

In einem Umfeld, wo Stress und emotionale Belastung an der Tagesordnung sind, sind Rückmeldungen ein entscheidendes Werkzeug, um die Zusammenarbeit zu verbessern und Konflikte zu vermeiden. Wenn jedes Teammitglied weiß, dass Rückmeldungen ehrlich, aber respektvoll formuliert werden, entsteht eine Atmosphäre der Sicherheit und des gegenseitigen Respekts. So können auch schwierige Themen angesprochen werden, ohne dass sich jemand angegriffen fühlt.

### Referentinnen

Nicole Ganser und Klaudia Schäfer sind erfahrene Kommunikations-Trainerinnen, Coaches und Supervisorinnen, die gemeinsam die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) vermitteln.

Nicole Ganser unterstützt Menschen dabei, berufliche und private Beziehungen mit mehr Klarheit, Wertschätzung und Menschlichkeit zu gestalten. Ihr Fokus liegt auf einem Miteinander, das von Vertrauen, Wertschätzung und Begegnung auf Augenhöhe geprägt ist.

Klaudia Schäfer sieht in der Gewaltfreien Kommunikation ein kraftvolles Werkzeug, um Beziehungen auf Augenhöhe zu gestalten und Konflikte respektvoll anzugehen.

Beide Trainerinnen arbeiten mit Tiefe und Leichtigkeit und vermitteln praxisnah die Haltung der GFK, die authentische, nachhaltige Veränderungen ermöglichen.

Nicole Ganser ist seit 2014 CNVC-zertifizierte Trainerin für GFK. Klaudia Schäfer ist seit 2015 CNVC-zertifizierte Trainerin für GFK.



**Marita Strubelt**

## **Workshop GFK-Tag Mainz: Same, Same, but Different! – Interkulturelle Kommunikation im beruflichen Alltag**

Wie kulturelle Unterschiede unsere Gespräche prägen

In multikulturellen Arbeitsumfeldern treffen häufig verschiedene Kommunikationsstile, Werte und Normen aufeinander. Was für eine Person selbstverständlich ist, kann für eine andere völlig anders wahrgenommen werden. Dieser Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, diese kulturellen Unterschiede zu erkennen, zu verstehen und gezielt in Ihre Kommunikation zu integrieren. Nur wenn wir die Hintergründe, Bedürfnisse und Perspektiven unserer Kolleg:innen kennen, können wir Missverständnisse vermeiden und echte Verbindungen aufbauen.

Was Sie im Workshop erwartet:

- Erkennen von kulturellen Unterschieden und deren Einfluss auf Kommunikation
- Verstehen von unterschiedlichen Werten, Normen und Verhaltensweisen in der Zusammenarbeit
- Praktische Werkzeuge, um interkulturelle Missverständnisse im Arbeitsalltag zu vermeiden und konstruktiv zu begegnen
- Förderung des gegenseitigen Respekts und der Empathie, um ein respektvolles Arbeitsumfeld zu schaffen
- Der Workshop schafft Raum für den Austausch von Erfahrungen und Perspektiven, was nicht nur das Verständnis füreinander fördert, sondern auch das Vertrauen und die Zusammenarbeit im Team stärkt. Denn in einem Umfeld, in dem alle Mitarbeiter:innen sich respektiert und verstanden fühlen, ist die Zusammenarbeit wesentlich produktiver und harmonischer. Sie arbeiten nicht nur als Team zusammen, sondern entwickeln ein echtes Miteinander, das auf gegenseitigem Respekt und Verständnis basiert.

### **Referentin**

Marita Strubelt ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg. Mit einem Studium der Sprachwissenschaften und Internationalen Personalführung, das sich auf Chinesisch und interkulturelle Kommunikation konzentrierte, sammelte sie wertvolle Erfahrungen in China und auf einer Weltreise. Diese interkulturellen Erfahrungen prägen ihre Arbeit und ihr Verständnis für die Vielfalt menschlicher Kommunikation.

Nach zehn Jahren als Projektleiterin, in denen sie ausländische Unternehmen bei der Etablierung in Deutschland unterstützte, konzentrierte sie sich während ihrer Elternzeit auf gewaltfreie Kommunikation, insbesondere im Umgang mit Kindern. Heute leitet sie Seminare an der VHS und in Familienbildungsstätten und ist zertifizierte Kursleiterin des Programms „Starke Eltern – Starke Kinder“ des Deutschen Kinderschutzbundes.

Marita Strubelt ist Fachverband-erkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.



**Andrea Völkel**

## **Workshop GFK-Tag Mainz: „Das funktioniert hier alles nicht“ – oder doch? GFK in der Psychiatrie**

Am GFK-Tag in Mainz erwartet die Teilnehmenden ein praxisorientierter Workshop, der sich der Frage widmet: Wie lassen sich die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) in der stationären Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen sinnvoll umsetzen? In einem anspruchsvollen Arbeitsumfeld wie der Psychiatrie stehen Teams oft vor besonderen Herausforderungen – sei es in der Kommunikation mit Patient\*innen, im Umgang mit Krisensituationen oder bei der Abstimmung im interdisziplinären Team.

Dieser Workshop bietet Raum, um die Möglichkeiten und Grenzen der GFK in diesem Kontext zu erforschen. Gemeinsam mit der Referentin werden praxistaugliche Ansätze erarbeitet, wie GFK helfen kann, eine respektvolle und wertschätzende Kommunikation im Umgang mit Patient\*innen sowie im Team zu fördern. Dabei werden typische Konfliktsituationen und Kommunikationshürden analysiert, um Wege zu entwickeln, wie Missverständnisse und Spannungen reduziert werden können.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre eigenen Praxisbeispiele einzubringen, oder können auf Fallbeispiele der Referentin zurückgreifen. Ziel ist es, herauszufinden, wie GFK nicht nur in der Patientenkommunikation, sondern auch als Werkzeug zur Stärkung des Vertrauens und der Zusammenarbeit im Team dienen kann.

Wenn Mitarbeitende erkennen, dass Herausforderungen in der psychiatrischen Arbeit geteilt werden und dass GFK ein effektives Mittel ist, um diese zu bewältigen, entsteht ein stärkeres Miteinander. Teams profitieren von einer offenen Kommunikationskultur, die Verständnis, Zusammenhalt und gemeinsame Lösungsfindung fördert.

Dieser Workshop richtet sich an Fachkräfte aus dem psychiatrischen und psychosozialen Bereich, die daran interessiert sind, ihre Kommunikationskompetenzen zu erweitern und neue Impulse für ihre Arbeit mitzunehmen.

### **Referentin:**

Andrea Völkel  
CNVC-zertifizierte GFK-Trainerin  
Diplom-Pädagogin  
ROMPC®-Master-Beraterin und  
Traumapädagogin

Andrea Völkel bringt langjährige Erfahrung in sozialpädagogischen Arbeitsfeldern mit, insbesondere in der Arbeit mit KiTas, Schulen und Werkstätten für Menschen mit Behinderung. Mit Gewaltfreier Kommunikation und ROMPC® hat sie wertvolle Ansätze gefunden, die Menschen in ihre Kraft bringen und die Kommunikation im sozialen Bereich verbessern



Ines Reimers

## Workshop GFK-Tag Mainz: „Zuhören ist das neue Reden“ Vertrauensaufbau und Kooperationsförderung

Häufig liegt der Fokus im Arbeitsalltag des Gesundheitswesens auf dem schnellen Austausch von Informationen auf der Sachebene, während der Beziehungsaspekt der Kommunikation in den Hintergrund tritt. Dies kann dazu führen, dass Missverständnisse entstehen, Konflikte zunehmen oder die Kooperationsbereitschaft sinkt.

In diesem Workshop wird ein praxisorientierter Ansatz vermittelt, wie das Wechseln von der Sprecher- in die Zuhörerrolle effektiv genutzt werden kann, um eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Die Teilnehmenden lernen, durch aktives und einfühlsames Zuhören das Gegenüber besser zu verstehen, auch bei anspruchsvollen Gesprächspartner\*innen, und die Beziehungsebene gezielt zu stärken.

Der Workshop ist für alle geeignet, die ihre kommunikativen Fähigkeiten im Gesundheitswesen ausbauen möchten – unabhängig davon, ob sie von Natur aus eher zurückhaltend oder dominant auftreten. Die Teilnehmenden erfahren, wie gezielte Fragen, aufmerksames Eingehen auf das Gehörte und eine empathische Grundhaltung die Kooperationsbereitschaft und den Zusammenhalt im Team oder im Umgang mit Patient\*innen fördern können.

Der Workshop kombiniert theoretische Impulse mit praktischen Übungen, die speziell auf die Herausforderungen im Gesundheitswesen zugeschnitten sind. Ziel ist es, eine Gesprächskultur zu entwickeln, die sowohl die sachlichen Anforderungen als auch die zwischenmenschlichen Bedürfnisse berücksichtigt – für bessere Ergebnisse und ein respektvolles Miteinander.

### Referentin:

Ines Reimers bringt langjährige berufliche Erfahrung und eine ausgeprägte Leidenschaft für Sprache und Kommunikation mit. Nach fast 25 Jahren in der Justiz, darunter 19 Jahre als Staatsanwältin und sechs Jahre als Leiterin eines Landesamtes mit über 120 Mitarbeitenden, hat sie 2023 den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt, um sich ganz der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) zu widmen.

Heute unterstützt sie Menschen dabei, authentisch, klar und auf Augenhöhe miteinander zu kommunizieren – in beruflichen wie privaten Kontexten.

Als Mentorin begleitet sie insbesondere Frauen in Führungspositionen, um ihnen zu helfen, Nähe, Klarheit und Authentizität in ihre Führung zu integrieren. Mit ihrer Expertise in Mediation leistet sie einen Beitrag zur Konfliktlösung und gesellschaftlichem Frieden. Zusätzlich lässt sie Elemente des Naturcoachings in ihre Arbeit einfließen, um die verbindende und heilsame Wirkung der Natur zu nutzen.



**Elke Wilhelm**

## Workshop GFK-Tag Mainz: Kompetent scheitern statt untergehen – Resilienz und Lebensfreude stärken

Alltagsstress, Leistungsdruck, immer mehr Verantwortung – wo bleibt da noch Raum für ein Leben nach den eigenen Werten? Gerade im Gesundheitswesen stellen uns die täglichen Herausforderungen oft vor die Frage, wie wir langfristig gesund, ausgeglichen und zufrieden bleiben können.

In diesem Workshop lernen Sie, wie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und das Konzept „Schulfach Glück“ nach Fritz Schubert helfen können, Belastungen besser zu bewältigen und ein erfüllteres Leben zu führen.

Lassen Sie sich inspirieren:

- Entdecken Sie Ihre Stärken und reflektieren Sie, was Sie wirklich brauchen, um in Balance zu bleiben.
- Lernen Sie, Ihre Bedürfnisse in klare und motivierende Ziele zu übersetzen.
- Aktivieren Sie Ihre inneren Kraftquellen und gestalten Sie Ihr Leben aktiv und nach Ihren Werten.

Mit Impulsen aus der Positiven Psychologie und Neurobiologie gewinnen Sie Werkzeuge, die nicht nur Ihre persönliche Resilienz stärken, sondern auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude fördern. Seien Sie bereit, Ihre inneren Ressourcen zu entdecken und Ihr Leben aktiv zu gestalten – für ein gesundes und erfülltes Arbeiten im Gesundheitswesen.

### **Referentin:**

Elke Wilhelm ist Bildungswissenschaftlerin B.A. mit einem breit gefächerten beruflichen Hintergrund. Sie war langjährige Chefstewardess, verfügt über umfassende Erfahrung im Risikomanagement im medizinischen Bereich und ist zertifizierte (CNVC) und beim Fachverband anerkannte Trainerin für GFK, Mediatorin sowie Coach.

Ihre Zusatzqualifikationen umfassen Systemisches Konsensieren, Dynamic Facilitation und die Tätigkeit als Lehrtrainerin im „Schulfach Glück“. Mit dieser vielfältigen Expertise begleitet sie Menschen und Teams dabei, Herausforderungen souverän zu meistern, kreative Lösungen zu finden und ein Arbeitsklima zu schaffen, das von Vertrauen und Resilienz geprägt ist.



**Ines Reimers**

## Workshop GFK-Tag Mainz: Mitgefühl stärken, Empathiekater vermeiden – Gesund bleiben im Gesundheitswesen

Empathie und Mitgefühl – das klingt ähnlich, ist aber grundlegend verschieden. Gerade im Gesundheitswesen, wo Begegnungen mit belastenden Lebenssituationen an der Tagesordnung sind, ist es entscheidend, den Unterschied zu kennen. Wie kann man einfühlsam auf Patientinnen, Patienten und Kolleginnen und Kollegen reagieren, ohne sich vom Leid mitreißen zu lassen oder sich emotional abzuschotten?

Dieser Workshop vermittelt neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu den Unterschieden zwischen Empathie und Mitgefühl und zeigt praxisnah, wie diese im medizinischen Alltag angewendet werden können. Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf die Gefühle und Bedürfnisse Ihres Gegenübers zu lenken, während Sie Ihre eigene Selbstwahrnehmung stärken und zentriert bleiben.

Durch praktische Übungen erfahren Sie, wie Sie mitfühlend und präsent sein können, ohne dabei Ihre eigene emotionale Gesundheit zu gefährden. So fördern Sie nicht nur ein unterstützendes Miteinander, sondern stärken auch Ihre persönliche Resilienz und bleiben langfristig gesund und leistungsfähig.

Zielgruppe: Fachkräfte aus Medizin, Pflege und Therapie, die ihr Einfühlungsvermögen vertiefen und gleichzeitig ihre eigene Belastbarkeit steigern möchten.

### **Referentin:**

Ines Reimers bringt langjährige berufliche Erfahrung und eine ausgeprägte Leidenschaft für Sprache und Kommunikation mit. Nach fast 25 Jahren in der Justiz, darunter 19 Jahre als Staatsanwältin und sechs Jahre als Leiterin eines Landesamtes mit über 120 Mitarbeitenden, hat sie 2023 den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt, um sich ganz der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) zu widmen.

Heute unterstützt sie Menschen dabei, authentisch, klar und auf Augenhöhe miteinander zu kommunizieren – in beruflichen wie privaten Kontexten.

Als Mentorin begleitet sie insbesondere Frauen in Führungspositionen, um ihnen zu helfen, Nähe, Klarheit und Authentizität in ihre Führung zu integrieren. Mit ihrer Expertise in Mediation leistet sie einen Beitrag zur Konfliktlösung und gesellschaftlichem Frieden. Zusätzlich lässt sie Elemente des Naturcoachings in ihre Arbeit einfließen, um die verbindende und heilsame Wirkung der Natur zu nutzen.



**Ulrike Michalski**

## Workshop GFK-Tag Mainz: Streiten Sie schon oder kuscheln Sie noch? Harmonie und Konfliktkultur im Arbeitsleben

„Das lasse ich mir nicht gefallen, da musst du Grenzen setzen!“ – „Ach, so schlimm ist es doch gar nicht.“

Kommen Ihnen diese Gegensätze bekannt vor? Wie reagieren Sie in Spannungsfeldern: eher zurückhaltend oder direkt? Und wie bewerten Sie die beiden Extreme: Nichtssagen und Draufhauen?

In diesem Workshop werfen wir einen Blick auf die Rolle von Harmonie am Arbeitsplatz – oft verpönt, aber ebenso häufig ein unausgesprochenes Ziel. Wir reflektieren, warum Harmonie manchmal als „Deckel-obendrauf“ erlebt wird, und entwickeln Ansätze, wie Spannungsfelder konstruktiv gestaltet werden können.

Sie lernen, Spannungen im Team oder mit Kolleg\*innen als Chance zu nutzen, um eine Arbeitsatmosphäre zu schaffen, in der sich alle sicher und unterstützt fühlen. Das stärkt nicht nur die Zusammenarbeit, sondern legt den Grundstein für nachhaltigen Zusammenhalt und Vertrauen im beruflichen Kontext.

### **Referentin:**

Ulrike Michalski ist Diplom-Bauingenieurin (FH), Diplom-Energiewirtin (FH) und Organisationsentwicklerin (M.A.). Als selbstständige Organisationsentwicklerin, zertifizierte Mediatorin, Coach und Trainerin (CNVC-zertifiziert und Anerkannte Trainerin des Fachverbands Gewaltfreie Kommunikation) bringt sie ihre Expertise in Themen wie TZI-Gruppenleitung, Scrum und Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ein.

Seit Sommer 2019 ist sie Vorstandsvorsitzende des Fachverbands Gewaltfreie Kommunikation. Für Ulrike Michalski ist die GFK „der strukturierteste und effizienteste Weg, dauerhaft zielorientiertes Arbeiten auf Sachebene zu ermöglichen – etwas, das meiner Erfahrung nach in der Arbeitswelt selten wirklich gelebt wird.“



**Eva-Maria Faber**

## **Workshop GFK-Tag Mainz: Safe enough to try: Meetings, die wirklich etwas bewegen**

In einem Arbeitsumfeld, in dem viele Teams unter Zeitdruck und hohem Stress arbeiten, können Meetings oft den Eindruck erwecken, wenig zu bewirken. Doch gut strukturierte und lösungsorientierte Treffen können einen entscheidenden Beitrag leisten, um sowohl die Zusammenarbeit als auch die Patient\*innenversorgung zu verbessern.

In diesem Workshop zeigen wir, wie Meetings im Gesundheitswesen genutzt werden können, um echte Verbindungen zu schaffen und konkrete Lösungen zu entwickeln – nicht nur um Probleme zu diskutieren. Es geht nicht darum, neue Methoden einfach auf bestehende Strukturen zu stützen, sondern darum, das gesamte System auf eine Weise zu verändern, die alle Beteiligten einbezieht und den Arbeitsalltag nachhaltig verbessert.

„Safe enough to try“ bedeutet hier, dass jede\*r im Team die Möglichkeit hat, Vorschläge zu äußern, neue Ideen zu testen und dabei Unterstützung zu finden. Mit einem sicheren Raum, der Raum für Lösungen bietet, werden Meetings zu einem wichtigen Instrument, um sowohl die Zusammenarbeit zu fördern als auch die Qualität der Versorgung zu steigern.

Erleben Sie, wie Sie Ihre Teammeetings im Gesundheitswesen in produktive, lösungsorientierte und motivierende Begegnungen verwandeln können!

### **Referentin:**

Eva-Maria Faber ist Agile Coach, Design Thinking Coach und leidenschaftliche Moderatorin und Facilitatorin. Mit ihrer fundierten Expertise im agilen Arbeiten sowie ihrer Erfahrung als Loop Approach Fellow unterstützt sie Teams und Organisationen dabei, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und kreative Lösungen zu finden.

Mit ihrer kreativen Herangehensweise fördert sie eine Kultur des offenen Austauschs und der konstruktiven Zusammenarbeit. Durch ihre Arbeit mit agilen Methoden und Design Thinking hilft sie Teams dabei, sich auf die Bedürfnisse der Nutzer zu fokussieren und maßgeschneiderte Lösungen zu entwickeln. Ihr Ziel ist es, den Wandel in Organisationen nicht nur zu begleiten, sondern ihn aktiv mitzugestalten – immer mit dem Fokus auf effiziente Zusammenarbeit, Innovation und langfristige Erfolge.



**Dr. Stephanie Schnichels**

## Workshop GFK-Tag Mainz: Bedürfnisorientierte Kommunikation Klarheit schaffen, Stress abbauen

Im Arbeitsalltag erleben wir häufig intensive emotionale Situationen: Ärger über „autoritär“ wirkende Vorgesetzte, Frustration mit „unkooperativen“ Kolleginnen oder „nervigen“ Patientinnen. In solchen Momenten fällt es oft schwer, die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) umzusetzen. Hier ist ein Zwischenschritt erforderlich, um Klarheit zu gewinnen und emotionale Blockaden zu lösen.

In diesem Workshop lernen Sie eine wirkungsvolle Technik kennen, die Ihnen hilft, Ihre starken Emotionen zu verstehen und zu transformieren. Sie werden entdecken, wie Sie hinter Ihren Urteilen und emotionalen Reaktionen die zugrunde liegenden Gefühle und Bedürfnisse erkennen können. Dies ermöglicht es Ihnen, in schwierigen Gesprächen eine klare und lösungsorientierte Kommunikation zu führen. Mit diesem Ansatz schaffen Sie Raum für wertschätzende Interaktionen und können in der Zusammenarbeit im Team sowie im Umgang mit Patient\*innen oder Angehörigen entspannter und effektiver agieren.

### **Referentin:**

Dr. Stephanie Schnichels ist Ärztin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und Coach aus Traunstein, Oberbayern.

Dr. Schnichels vermittelt diese Ansätze insbesondere im Gesundheitswesen, in sozialpädagogischen Einrichtungen, in Behörden und in Unternehmen. In diesen vielfältigen Kontexten legt sie großen Wert darauf, Samen für ein wohlwollendes, empathisches und konstruktives Miteinander zu säen.

Im Jahr 2019 erschien ihr Buch „Patienten- und Teamkommunikation für Ärzte“, ein praxisnaher Kommunikationsleitfaden für Ärzt:innen und alle, die im Gesundheitswesen tätig sind.



**Ulrike Kahmann**

## **Workshop GFK-Tag Mainz: Kleine Momente, große Wirkung: Empathie als Alltagsmagie**

In einer Welt voller Herausforderungen sind es oft die kleinen, unaufgeregten Begegnungen, die unserem Leben Freude und Leichtigkeit schenken. Dieser Workshop lädt Sie ein, die transformative Kraft der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) im Alltag zu entdecken und zu nutzen.

Gemeinsam erforschen wir, wie wir durch Empathie und Wertschätzung bedeutungsvolle Verbindungen in scheinbar alltäglichen Situationen schaffen können. Durch interaktive Übungen erfahren Sie, wie Sie die Prinzipien der GFK mühelos in Ihren Alltag integrieren können. Entdecken Sie, wie selbst flüchtige Begegnungen zu Momenten tiefer Verbundenheit werden und Ihr Leben bereichern können.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre zwischenmenschlichen Beziehungen vertiefen und eine Kultur der Empathie in ihrem Umfeld fördern möchten. Lassen Sie uns gemeinsam die Magie der kleinen Momente entfalten und unser Leben sowie das unserer Mitmenschen positiv beeinflussen – gerade in herausfordernden Zeiten.

### **Referentin:**

Diplom-Kauffrau | Personalentwicklerin/Kommunikationscoach | Zertifizierte Mediatorin | Trainee im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation | Vorstandsmitglied Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e.V. | Akkreditierte Trainerin für das Team Management System (TMS©)

Ulrike Kahmann ist eine erfahrene Personalentwicklerin, Kommunikationscoach und zertifizierte Mediatorin mit umfassender Expertise in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Sie begleitet Unternehmen und Teams auf ihrem Weg zu einer respektvollen und lösungsorientierten Kommunikation und bietet praxisorientierte Workshops zu GFK und Teamdynamiken. Zudem ist sie akkreditierte Trainerin für das Team Management System (TMS©), ein anerkanntes Werkzeug zur Förderung der Zusammenarbeit in Teams. Ihr Ziel ist es, Kommunikationsprozesse zu optimieren, Konflikte konstruktiv zu lösen und so ein produktives sowie harmonisches Arbeitsumfeld zu schaffen.