

## Die Volkshochschule Klappholtal

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholtal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung. Sie ist eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein (bereits 1919 gegründet). Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

## Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist mit dem Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

## Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Gäste wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 9.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr im Haus Uthland bereit.

## Teilnahme

Seminargebühr:	420,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer  
Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

# Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Erfolgreich kommunizieren im Alltag und im Job

## Bildungsurlaub & Kompaktkurs



**Leitung: Norbert Struck**  
**29.09. – 04.10.2025**

Eine Veranstaltung der  
**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

## Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Erfolgreich kommunizieren im Alltag und im Job.

***Möchtest du Konflikte konstruktiv lösen, klar und verständlich kommunizieren sowie ein harmonisch- konstruktives Lebensumfeld gestalten?***

In unserem fünftägigen Bildungsurlaub lernst du die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) kennen und diese anzuwenden. Die Methode nach Dr. Marshall B. Rosenberg hilft dir, auch in schwierigen alltäglichen und beruflichen Situationen klar, respektvoll und lösungsorientiert zu kommunizieren.

### Das erwartet dich:

- **Selbstempathie:** Du lernst, deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse kennen und klar auszudrücken.
- **Empathisches Zuhören:** Du baust Vertrauen auf und schaffst eine offene Gesprächsatmosphäre
- **Konflikte meistern:** Du erarbeitest Strategien, um Spannungen im Lebensalltag konstruktiv zu lösen.
- **Integration in den Alltag:** Du entwickelst einen persönlichen Plan, um die GFK nachhaltig privat und in dein Arbeitsumfeld zu integrieren.
- **Deine Vorteile:** Wissenschaftlich fundierte Methode, erfahrene Seminarleitung, interaktive praxisorientierte Workshops, anerkannt als Bildungsurlaub

**Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen**, die ihre Kommunikationskompetenz erweitern und verbessern wollen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Norbert Struck  
Seminarleitung

Lukas Fendel  
Akademieleiter

### Norbert Struck

Dipl. Kaufmann, Personaltrainer für Führungskräfte, Yogalehrer, Coach, GFK-Seminarleiter, Körpertherapeut, Meditationsschüler.  
Seit über 25 Jahren selbstständiger Seminarleiter. Experte für modernes Stressmanagement/ Work-Life-Balance/ Kommunikation/ Konfliktmanagement/ Motivation/ Persönlichkeitsentwicklung [www.struckseminare.de](http://www.struckseminare.de)

## Programm

### Montag, 29.09.25

15.00 Uhr	Anreise und Zimmerbelegung
16.00 – 18.00 Uhr	Begrüßung + Einführung
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 – 20.30 Uhr	Einführung: Die vier Schritte der GFK

### Dienstag bis Freitag, 30.09.-03.10.25

**(Tagesthemen:** Grundlagen der GFK / Selbstempathie und Umgang mit eigenen Gefühlen & Bedürfnissen / Empathisches Zuhören und Konfliktvermeidung / Konflikte konstruktiv lösen / Integration und Anwendung)

07.30 – 08.45 Uhr	Frühstück
09.00 – 13.15 Uhr	Grundlagen der GFK (Gewaltfreie Kommunikation)
13.15 Uhr	Mittagessen
15.30 - 18.00 Uhr	Theorie & Selbstreflexion sowie Praxis in Kleingruppen
18.15 Uhr	Abendessen
<b>Samstag, 04.10.245</b>	
09.00 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Abreise

### Themenfeld: Körper, Geist und Seele

***Unsere Seminare zur Gesundheitsbildung rücken das Thema Gesundheitskompetenz in den Vordergrund – es geht dabei um die Fähigkeit, körperliche und mentale Herausforderungen in Beruf und Privatleben besser meistern zu können.***

Hier erfahren Sie z.B., wie ein gesunder Lebensstil gelingen kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und körperlich (wieder) fit werden können.

Die Auseinandersetzung mit den Perspektiven anderer Kursteilnehmender bereichert und regt zum Ausprobieren an.

All dies stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.