



## ***Bewusst und empathisch kommunizieren***

*Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach  
Marshall B. Rosenberg*

### **Bewusst und empathisch kommunizieren**

Entdecke an diesem Wochenende, wie du Konflikte empathisch und bewusst lösen kannst. Du lernst die 4 Schritte der GFK kennen, übst empathisches Zuhören und authentischen Selbstaussdruck. Für alle, die ihre Kommunikation achtsamer und verbindender gestalten möchten – beruflich wie privat. Verbessere deine Kommunikationskompetenz.

---

**28.02. / 01.03.2026, Sa., 10:00 - So., 16:00  
Uhr**

IndiTO Bildung  
Training und Beratung  
Estermannstr. 204  
53117 Bonn

220,00 € für Selbstzahlende,  
260 € NGO/gemeinnützige Organisation,  
390 € Firmenpreis

[Details & Anmeldung](#)

In einer Zeit, in der Missverständnisse, Konflikte und schnelle Urteile unseren Alltag oft bestimmen, sehnen sich viele Menschen nach mehr Verbindung, Echtheit und Verständnis – sowohl im Kontakt mit anderen als auch mit sich selbst. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), entwickelt von Dr. Marshall B. Rosenberg, bietet einen Weg, genau das zu kultivieren: eine Haltung und Sprache, die auf Empathie, gegenseitigem Respekt und ehrlicher Selbstausdruck beruht. An diesem Seminarwochenende laden wir dich ein, die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennenzulernen und erste Erfahrungen mit dieser Methode zu sammeln. Das Ziel ist, die eigenen Kommunikationsmuster bewusster wahrzunehmen, festgefahrene Konfliktdynamiken zu erkennen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, die Verbindung und Verständnis fördern.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation? Gewaltfreie Kommunikation ist weit mehr als nur eine "Methode", um Konflikte zu lösen. Sie ist eine innere Haltung, die davon ausgeht, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse haben und dass wir in Verbindung kommen können, wenn wir lernen, diese Bedürfnisse klar zu erkennen und auszudrücken. Gleichzeitig lehrt die GFK, empathisch zuzuhören und hinter dem Verhalten anderer deren unerfüllte Bedürfnisse zu erkennen. Die vier Schritte der GFK (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) helfen dabei, sich selbst besser zu verstehen und klarer auszudrücken, ohne zu verurteilen oder anzugreifen. Auf diese Weise entsteht mehr Raum für echte Begegnung und kreative Lösungen.

Inhalte des Seminars- Einführung in die Grundannahmen und Werte der Gewaltfreien Kommunikation- Die vier Schritte der GFK in Theorie und Praxis- Unterscheidung von Beobachtungen und Bewertungen- Eigene Gefühle erkennen und ausdrücken- Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren- Konkrete Bitten formulieren, statt Forderungen zu stellen- Empathisches Zuhören: dem anderen wirklich zuhören, ohne zu interpretieren oder zu bewerten

Neben Theorie-Input legen wir großen Wert auf praktische Übungen, Partner- und Kleingruppenarbeit sowie Rollenspiele. So kannst du das Gelernte direkt ausprobieren und in dein eigenes Leben integrieren. Für wen ist das Seminar geeignet? Dieses Seminar richtet sich an alle, die die Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen möchten – unabhängig davon, ob du privat mehr Verbindung in deinen Beziehungen erleben willst oder dir eine konstruktivere Kommunikation im Berufsleben wünschst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Menschen, die bereits erste Erfahrungen mit GFK haben, können ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen.

Was du mitnehmen kannst- Mehr Klarheit über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse- Werkzeuge, um schwierige Gespräche bewusster und friedlicher zu gestalten- Neue Perspektiven auf Konflikte und Möglichkeiten, diese in Verbindung zu verwandeln- Eine Haltung, die dich unterstützt, auch in herausfordernden Situationen gelassen und empathisch zu bleiben- Erste Schritte zu einem authentischeren und erfüllenderen Miteinander

Wir freuen uns, dich an diesem Wochenende willkommen zu heißen und gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen – hin zu mehr Verbindung, Authentizität und Mitgefühl.

---

## Ihre Dozierenden



Sonja Nowakowski

Sonja Nowakowski ist zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) seit 2016. Sie ist selbstständig tätig als Seminarleiterin, Mediatorin, Konfliktcoach, Supervisorin und systemische Beraterin. Ihre Kurse, Bildungsurlaube, die GFK-Grundausbildung bietet in Kooperation mit Bildungswerken an. Sie arbeitet mit Herz, Humor und Kompetenz.

