



Grundausbildung: Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

*Berufsbegleitende Grundausbildung in 5 Modulen
(insgesamt 15 Ausbildungstage)*

Grundausbildung: Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

Tauche tief ein in die Haltung und Praxis der GFK nach Marshall Rosenberg. In dieser intensiven Ausbildung lernst du, empathisch zu kommunizieren, Konflikte zu klären und echte Verbindung zu schaffen – mit dir selbst und anderen. Für alle, die wirklich etwas verändern und zu einem friedlichen Miteinander beitragen wollen.

09.10., 07.03.2027

Fr. 10:00 - 18:00
So. 09:00 - 16:00

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

1950,00 € für Selbstzahlende,
€ 2.200 NGO/gemeinnützige Organisationen,
€ 2.550 Firmenzahlende. Falls es Schwierigkeiten
gibt,
die Kosten aufzubringen,
sprich uns bitte an,
wir finden dann eine Lösung.

[Details & Anmeldung](#)

In einer Welt, in der Missverständnisse, Konflikte und emotionale Distanz oft den Alltag prägen, bietet die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg einen bewusst anderen Weg: einen Weg zu mehr Verbindung, Klarheit und Mitgefühl – mit sich selbst und mit anderen.

Unsere 15-tägige Grundausbildung ist eine intensive, tiefgreifende Lernerfahrung, die dich nicht nur mit den Werkzeugen der GFK vertraut macht, sondern auch deine Haltung und dein Miteinander nachhaltig verändern kann.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation ist mehr als eine Methode – sie ist eine Haltung, die auf Empathie, Selbstverantwortung und der bewussten Verbindung zu unseren Bedürfnissen basiert. Sie hilft uns, Konflikte zu verstehen und zu transformieren, ohne Schuldzuweisungen oder Machtkämpfe. Stattdessen fördert sie ein Miteinander, das auf gegenseitigem Respekt, Klarheit und echter Begegnung beruht.

Ziele der Grundausbildung

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die die GFK nicht nur kennenlernen, sondern tief in ihre Praxis eintauchen möchten. Ziel ist es, die vier Schritte der GFK (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern sie in Alltagssituationen sicher anwenden zu können – auch unter Stress und in herausfordernden Beziehungen.

Am Ende der Ausbildung wirst du:

- die Grundprinzipien und die Haltung der GFK verinnerlicht haben
- deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse klarer wahrnehmen und ausdrücken können
- den konstruktiven Umgang mit starken Gefühle wie Ärger, Scham und Schuld gelernt haben
- empathisch zuhören und andere in schwierigen Situationen begleiten können
- Konflikte konstruktiv und verbindend ansprechen
- Deine Konfliktkompetenz erweitert haben
- deine Kommunikationsmuster reflektieren und neue Wege ausprobieren
- mehr Selbstempathie, Selbstmitgefühl und innere Klarheit entwickeln
- deine Glaubenssätze bewusst wahrnehmen können

Inhalte & Aufbau

Die Ausbildung umfasst 15 intensive Tage, die in mehreren Modulen (5 x 3 Tage) stattfinden. Zwischen den Modulen gibt es Zeit zur Integration, Reflexion und Anwendung im Alltag.

Die Inhalte bauen systematisch aufeinander auf und werden durch vielfältige Methoden vermittelt.

Die 5 Freitage sind als Bildungsurlaubstage anrechnungsfähig.

Themen:

- Einführung in die Haltung und Philosophie der GFK
- Die vier Schritte: Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte
- Selbstempathie: Wie ich mit mir selbst in Verbindung komme
- Empathisches Zuhören: Präsenz und Verbindung schaffen
- Authentischer Selbstaussdruck: Klar und ehrlich kommunizieren
- Umgang mit Ärger, Schuld, Scham und Kritik
- Konfliktklärung in Beziehungen, Familie, Beruf
- Grenzen setzen und Nein sagen – ohne Schuldgefühle
- Die Kraft der Bedürfnisse: Motivation, Verbindung, Frieden
- Integration von GFK in den Alltag

Methoden:

- Theoretischer Input und anschauliche Beispiele
- Rollenspiele und Übungen in Kleingruppen
- Arbeit mit eigenen Situationen aus dem Alltag
- Empathie-Partnerarbeit und Feedback
- Achtsamkeits- und Körperübungen zur Selbstwahrnehmung
- Reflexion, Austausch und Gruppenprozesse

Lernen in der Gruppe

Ein zentraler Bestandteil dieser Ausbildung ist das gemeinsame Lernen in einer festen Gruppe. Die vertrauensvolle Atmosphäre ermöglicht es, sich zu zeigen, zu wachsen und voneinander zu lernen. Die Gruppe wird zu einem sicheren Raum, in dem du dich ausprobieren, Feedback erhalten und tiefe Verbindung erleben kannst. Viele Teilnehmende berichten, dass gerade dieser Aspekt der Ausbildung besonders heilsam und transformierend war.

Termine 2026/2027:

1. Modul: 09. - 11.10.26

2. Modul: 06. - 08.11.26

3. Modul: 04. - 06.12.26

4. Modul: 22. - 24.01.27

5. Modul: 05. - 07.03.27

Stimmen von Teilnehmenden

“Ich habe nicht nur gelernt, anders zu sprechen – ich habe gelernt, anders zu hören, zu fühlen und zu leben.”

“Die GFK-Ausbildung war für mich wie ein innerer Kompass, der mir hilft, auch in schwierigen Situationen bei mir zu bleiben.”

“Ich habe zum ersten Mal verstanden, was es heißt, wirklich empathisch zu sein – mit anderen und mit mir selbst.”

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

Diese Grundausbildung richtet sich an alle, die ihre Kommunikationskompetenz vertiefen und ihre Beziehungen bewusster gestalten möchten – unabhängig von Vorkenntnissen. Besonders profitieren:

- Menschen in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Berufen
- Führungskräfte, Teamleitende und Coaches, Soloselbständige
- Menschen in Veränderungsprozessen oder mit dem Wunsch nach persönlichem Wachstum
- Alle, die sich nach mehr Verbindung, Klarheit und innerem Frieden sehnen

Teilnahmevoraussetzung ist ein 2tägiges Einführungsseminar in gewaltfreier Kommunikation.

Zertifikat & Anerkennung

Nach Abschluss der Ausbildung erhältst du ein Teilnahmezertifikat. Die Ausbildung kann als Grundlage für eine spätere Zertifizierung durch das Center for Nonviolent Communication (CNVC) anerkannt werden, wenn sie von zertifizierten Trainer*innen geleitet wird.

Was für eine Teilnahme spricht

Diese Ausbildung ist keine gewöhnliche Fortbildung – sie ist eine Einladung, dich selbst neu kennenzulernen. Du wirst nicht nur lernen, wie du anders sprichst, sondern wie du anders hörst, fühlst und in Beziehung trittst. Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg zu mehr Lebendigkeit, Authentizität und Verbindung – in deinem privaten wie beruflichen Leben.

Wenn du bereit bist, dich auf eine intensive, berührende und transformierende Reise einzulassen, dann ist diese Grundausbildung genau das Richtige für dich.

Du bist noch nicht sicher und möchtest weitere Informationen zur Ausbildung? Dann komm gerne zu unserem kostenfreien Infoabend. Alle Infos dazu findest du hier

Gesonderte Stornobedingungen

Ein Rücktritt wird nur schriftlich akzeptiert. Maßgebend für die Rechtzeitigkeit des Rücktritts ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei IndiTO.

Treten Sie bis 8 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 4 Wochen vor Beginn werden 20%, bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert. Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung. Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

Um Härten zu vermeiden, empfehlen wir den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung (z.B. Ergo, Hanse Merkur etc.).

Dozierende



Sonja Nowakowski

Sonja Nowakowski ist zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) seit 2016. Sie ist selbständig 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.