



Aufbau-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg in 4 Modulen

ERINNERN – VERTIEFEN – NEUES ENTDECKEN

Aufbau-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg in 4 Modulen

Die Ausbildung begleitet Sie dabei, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation noch tiefer im Alltag zu verankern. In 12 Ausbildungstagen (4 Module) vertiefen wir empathisches Zuhören, erforschen innere Anteile, beleuchten Konfliktdynamiken und stärken Ressourcen – für mehr Verbindung mit sich selbst, mit anderen und der Welt.

04.03., 10.07.2027

Do. 09:30 - 17:30
Sa. 09:30 - 17:30

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

2160,00 € für Selbstzahlende,
2.900 € Firmenzahlende NGO bzw. Gemein-
nützig,
3.200 € Firmenzahlende. Eine Zahlung in Raten
pro Modul ist selbstverständlich möglich (Gebühr
20 Euro).

[Details & Anmeldung](#)

Hast Du die Gewaltfreie Kommunikation bereits kennengelernt und möchtest noch tiefer eintauchen? Fragst Du Dich, warum es manchmal so schwer ist, in der Haltung zu bleiben? Sehnt Du Dich danach, wirklich gewaltfrei zu leben im Umgang mit Dir selbst und anderen – und das auch in herausfordernden Situationen?

Dann willkommen an Bord der Aufbauausbildung!

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise, um das eigene Erleben mit Gewaltfreier Kommunikation tiefgründig zu erforschen, hinderliche Muster zu erkennen und neue Handlungsspielräume zu entdecken. Begleitet wirst Du von einer erfahrenen Trainerin, Assistent:innen und einer konstanten, unterstützenden Gruppe.

Im Mittelpunkt steht die Integration der GFK in den Alltag:

- Was hindert mich daran, in Verbindung zu bleiben – mit mir und anderen? - Wie setze ich Grenzen, ohne die Beziehung zu verlieren? - Wie übernehme ich volle Verantwortung – für mich, meine Gefühle und Bedürfnisse, meine Entscheidungen?

Das erkunden und erforschen wir in tieferen Prozessen. Wir vertiefen empathisches Zuhören, nehmen innere Anteile in den Blick, schauen auf Konfliktodynamiken und stärken unsere Ressourcen.

Dabei gehen wir auch systemischen und kulturellen/ kollektiven Fragen auf den Grund:

- Welche Haltung trage ich in die Welt? - Wie klingt mein gewaltfreier Ausdruck? - Was braucht es für echten Wandel – in mir, in meinen Beziehungen, in der Welt

In vier Modulen widmen wir uns dieser inneren und äußeren Forschungsreise – mit Offenheit, Tiefe und einer Portion Neugier auf unbekannte Ufer.

Inhalte der Ausbildung

Skilltraining:

Wir vertiefen unser Methodenverständnis, durchdringen Schlüsselunterscheidungen der GFK und verfeinern das Bewusstsein für ihr Menschenbild und ihre Haltung.

Selbstempathie:

Wir üben uns darin, uns selbst liebevoller zuzuhören, Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen und ein besseres Verständnis für unsere Bedürfnislage zu entwickeln.

Rucksackthemen bearbeiten:

Wir entdecken hinderliche Gedanken, Glaubenssätze, innere Anteile, die uns davon abhalten unser volles Potenzial zu leben und transformieren diese. Wir kommen in Kontakt mit verletzten Anteilen, mit Scham und Schuld, um zu unserer Lebendigkeit zurückzufinden.

Ressourcen entdecken:

Wir lernen vielfältige Ressourcenübungen kennen und anwenden und praktizieren Strategien, um das Nervensystem zu stabilisieren.

Selbsta Ausdruck:

Wir üben uns aufrichtig mitzuteilen, Grenzen zu setzen, Dankbarkeit auszudrücken aus einer Selbstverbindung heraus: kurz, klar und knackig. Zusätzlich trainieren wir konkrete Bitten – sowohl Handlungs-, als auch Beziehungsbitten.

Empathie:

Wir trainieren unseren Empathiemuskel, sodass es uns leichter fällt, Verständnis für unser Gegenüber zu entwickeln. Wir verfeinern die Fähigkeit auf verschiedenen Ebenen aktiv zuzuhören und klären, wie wir das Lebendige in der anderen Person wahrnehmen, ohne sie mit unseren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu vermischen.

Social Change:

Wir befassen uns mit der Kultur des fürsorglichen Miteinanders. Dabei bearbeiten wir Feindbilder, betrachten transgenerationale und kollektive Aspekte unseres Seins und entdecken unseren eigenen Beitrag für die Welt.

Teilnahmevoraussetzungen

Vorausgesetzt wird eine abgeschlossene 15-tägige Grundausbildung/Jahrestraining in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten CNVC-Trainer*innen oder Teilnahme einer entsprechenden Anzahl an Einführungs- und Vertiefungsseminaren o.ä.. Bei Unsicherheiten kommen Sie gerne mit mir ins Gespräch.

Ausbildungskonzept

Die Ausbildung erstreckt sich über mehrere Monate und umfasst 12 Tage Präsenzseminar in vier Modulen à drei Tage. Die Donnerstage und Freitage sind als Bildungsurlaub anrechnungsfähig. Zwischen den Modulen treffen sich die Teilnehmenden in Peer-Learning Gruppen.

Modul 1: 04. – 05.03.2027

Modul 2: 15. – 17.04.2027
Modul 3: 06. – 08. Mai 2028
Modul 4: 08. – 10. Juli 2028

Methodik und Arbeitsweise

Die Trainerin vermittelt theoretische Grundlagen, praktische Werkzeuge und lädt die Teilnehmenden ein, durch das Einbringen eigener Themen und Prozesse zum Lernen beizutragen. Es gibt einen lebendigen Wechsel zwischen Theorie und Praxis, wobei die Erfahrung im Mittelpunkt steht.

Abschluss

Die Ausbildung schließt mit einem vom Bildungsträger und von der Trainerin ausgestellten Teilnahmezertifikat ab. Sie erhalten eine Bescheinigung über die tatsächlich besuchten Ausbildungstage und die Inhalte der Ausbildung.

Die Ausbildung eignet sich auch gut als Baustein für Menschen, die sich auf den Weg der Zertifizierung als Trainer*in für Gewaltfreie Kommunikation befinden/begeben möchten.

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



Anja Ufermann

Anja Ufermann ist Dipl. Pädagogin, Coach & Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC). Sie bietet offene Trainings von der Einführung bis zur Coachingausbildung an. Inhouse berät sie Menschen in unterschiedlichen beruflichen Kontexten. Sie ist Mitbegründerin des GFK Tages in Bonn & Köln sowie des Munich Peace Meetings.