

# Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt und ist in Deutschland inzwischen weit verbreitet.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet methodische Hilfestellungen, um eine partnerschaftliche Haltung einzunehmen, die es uns ermöglicht, auch in schwierigen Situationen auf Augenhöhe zu agieren.

Der Kommunikationsstil in der Gewaltfreien Kommunikation ist wertschätzend und konstruktiv: Eine bedürfnisorientierte, positive Handlungssprache ersetzt Forderungen und Schuldzuweisungen. Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation ist einfach zu verstehen, für die konsequente Umsetzung braucht es jedoch Training und Übung.

In der 10-tägigen Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation werden verschiedene Modelle, Schlüsselunterscheidungen und Prozesse der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt. Der Schwerpunkt der Basisausbildung liegt dabei auf den Einsatzmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation in beruflichen Kontexten:

- › Wie kann ich die Gewaltfreie Kommunikation in der Beratung und Begleitung von Klienten\*innen einsetzen?
- › Welche Einsatzmöglichkeiten bietet die Gewaltfreie Kommunikation für die Gestaltung des kollegialen Miteinanders im Arbeitsalltag?
- › Wie kann ich die Gewaltfreie Kommunikation für Selbstmotivation und partnerschaftliches Führungsverhalten nutzen?

Die Teilnehmenden sind nach der Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation befähigt, Klienten\*innen im beruflichen Umfeld bei Lebensthemen und/oder Konflikten empathisch zu begleiten und darin zu unterstützen, fallspezifische Lösungen zu entwickeln.

Sie erhalten Anregungen, wie sie in ihrem Arbeitsumfeld ein Lernklima schaffen, das nicht von Angst sondern von Begeisterung und Vertrauen geprägt ist.

Sie sind in der Lage, als Mitarbeiter\*innen oder Führungskräfte Konfliktlösungsprozesse zu begleiten und auch bei schwierigen Situationen Feedback in einer Form zu geben, das ermutigt und umgesetzt werden kann. Sie lernen, wie Vereinbarungen getroffen werden, die von allen Beteiligten mitgetragen werden.

Die eigene Kompetenz als Führungskraft, Mitarbeiter\*in oder Fachkraft steht dabei in engem Zusammenhang mit der Klarheit über persönliche Werte und den Fähigkeiten, eigene Konflikte zu lösen sowie qualifiziertes Feedback zu geben. Die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst ist deshalb eine wichtige Voraussetzung für die Teilnahme an der Basisausbildung.

Gewaltfreie Kommunikation ist auch eine Frage der Übung. Daher regen wir die Bildung von Lerngruppen und Lernpartnerschaften für die Zeit zwischen den Modulen an. Auch im eigenen Umfeld oder am eigenen Arbeitsplatz soll schon während der Ausbildung geübt und Erfahrungen gesammelt werden.

Um optimal von dieser Ausbildung zu profitieren ist es hilfreich, die Übungen und Prozesse der Gewaltfreien Kommunikation im Seminar mit eigenen Themen durchzuführen.

Die Basisausbildung kann als Präsenz- oder als *E-Learning* Veranstaltung absolviert werden.

## Ziele der Basisausbildung

Die Teilnehmenden der Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation erhalten eine fundierte Einführung in die Theorie der Gewaltfreien Kommunikation und lernen die zentralen Modelle, Schlüsselunterscheidungen und Prozesse kennen und anwenden.

Sie sind nach Besuch der Basisausbildung befähigt, Selbstempathie-, Konfliktlösungs- und Entscheidungsprozesse anzuregen und zu begleiten. Sie sind zudem in der Lage, konstruktives Feedback zu geben und ein vertrauensvolles und wertschätzendes Arbeits- und Lernklima zu initiieren.

## Zentrale Inhalte der Basisausbildung

1. Schlüsselunterscheidungen und Prozesse der Gewaltfreien Kommunikation
2. Reflektion des eigenen Kommunikationsverhaltens
3. Schritte zur Selbstklärung
4. Authentischer Selbstausdruck (Aufrichtigkeit) und konstruktives Feedback
5. Der Selbstempathieprozess für sich und in der Begleitung anderer
6. Der Konfliktlösungsprozess im beruflichen Kontext
7. Wertschätzung im Arbeitsleben kultivieren

## Zielgruppe der Basisausbildung

Die Zielgruppe der Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation ist sehr breit gefächert: Die Ausbildung eignet sich für alle Personen, die in der Beratung oder im Coaching tätig sind. Aber auch Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte aus anderen Berufsgruppen können an der Basisausbildung teilnehmen. Unser *E-Learning* Angebot ist zudem besonders interessant für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit Betreuungspflichten, die eine längere Abwesenheit unmöglich machen.

Zielgruppen der Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation sind zum Beispiel:

- › Interessierte aus allen Berufsgruppen
- › Beratungsfachkräfte allgemein
- › Leitungskräfte in sozialen Einrichtungen
- › Pädagogische Fachkräfte in der Jugendhilfe
- › Lehrkräfte und Direktoren\*innen
- › Selbstständige im Bereich Coaching und Beratung
- › Ausbilder\*innen

## Die Basisausbildung im Überblick

01. Aufbau der Basisausbildung

02. Inhalte der Module

03. Methoden

04. Ziele

05. Zielgruppe

06. Umfang und Termine

07. Kosten

08. Teilnehmendenzahl

09. Stornierung

10. Referenten\*innen

11. Veranstalter

12. Zertifikat

13. Anmeldung und Kontakt

## 1. Aufbau der Basisausbildung

Die Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation ist modular aufgebaut. Sie besteht insgesamt aus 3 Modulen: einem Einstiegsmodul und zwei Aufbaumodulen.

Das Einstiegsmodul ist die Weiterbildung Gewaltfreie Kommunikation, das offen und unabhängig von den Aufbaumodulen gebucht und besucht werden kann.

Die Teilnehmenden erhalten im Einstiegsmodul eine Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und lernen die Trainer\*innen kennen. Sie können nach dem Besuch des Einstiegsmoduls entscheiden, ob sie weitermachen und die Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation (zwei Aufbaumodule) absolvieren möchten.

Die zwei Aufbaumodule können nur zusammen gebucht werden und werden in einer festen Gruppe durchlaufen. Nach Belegung des offenen Einstiegsmoduls und der zwei Aufbaumodule ist die Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation abgeschlossen.

**EINSTIEGSMODUL** | Weiterbildung: Gewaltfreie Kommunikation | 3 Tage

**AUFBAUMODULE:**

**Modul 1** | 4 Tage

**Modul 2** | 3 Tage

## 2. Inhalte der Module

**EINSTIEGSMODUL** | Weiterbildung: Gewaltfreie Kommunikation | 3 Tage

### 1. Gewaltfreie Kommunikation: Theorie

Menschenbild und Grundsätze der Gewaltfreien Kommunikation

Schlüsselunterscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation:

- › Beobachtung versus Interpretation
- › Gefühle versus Gedanken
- › Bedürfnisse versus Strategien
- › Bitten versus Forderungen

Prozesse der Gewaltfreien Kommunikation:

- › Selbstempathie
- › Aufrichtigkeit
- › Empathie für mein Gegenüber

### 2. Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens

Übungen zur Selbstreflexion und Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation

### 3. Gewaltfreie Kommunikation: Einsatz in der Beratung

Übungen und Techniken zur Förderung der Gewaltfreien Kommunikation in der Beratung; Kommunikationssperren, Beziehungsbitten in schwierigen Gesprächen; 4 Möglichkeiten auf einen Vorwurf/Kritik zu reagieren; Selbstempathieprozess; Kriterien für erfolgreiche Bitten; Wertschätzung statt Lob

#### AUFBAUMODULE

##### Inhalte des AUFBAUMODULS 1 | 4 Tage:

- › Der Selbstempathie-Prozess
- › Selbstklärung durch Selbstempathie in emotional herausfordernden Situationen (Umgang mit Ärger, Schuld und Scham – Umgang mit Kränkungen, Demütigungen, Missachtung)
- › Umgang mit einem „Nein“ (nein sagen, nein hören) – Grenzen setzen
- › Innere Konflikte lösen und stimmige Entscheidungen treffen
- › Wahlmöglichkeiten erkennen und erarbeiten
- › Lösungen entwickeln mit Perspektivwechsel und Fragen
- › Selbstwert und Selbstbewusstsein fördern
- › Anerkennung kultivieren

##### Inhalte des AUFBAUMODULS 2 | 3 Tage:

- › Selbstbewusster und liebevoller Umgang mit Kritik, Beschwerden und Vorwürfen
- › Gewaltfreie Kommunikation in der Sprache der Klienten, Kollegen\*innen, Mitarbeiter\*innen (Umgangssprache)
- › Der Konfliktlösungsprozess (der Wechsel zwischen Empathie und Aufrichtigkeit im Gespräch; Einsatz von Beziehungsbitten)
- › Der Unterschied zwischen Feedback und Aufrichtigkeit
- › Wertschätzendes und konstruktives Feedback, das ermutigt und umgesetzt werden kann
- › Differenziertes Feedback einholen
- › Schwierige Themen ansprechen (z. B. Unpünktlichkeit, Leistungsabfall, Ausgrenzung u. a.)
- › Vereinbarungen treffen, die von allen Beteiligten mitgetragen werden
- › Entwicklung von intrinsischer statt extrinsischer Motivation

Die Teilnehmer\*innen der Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation erhalten während der gesamten Ausbildung die Gelegenheit, ihre Fähigkeiten und Kompetenzen zu erweitern.

### 3. Methoden

Die Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation hat einen hohen Praxisbezug: Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation wird von den Trainer\*innen anhand von Praxisdemonstrationen präsentiert bzw. in Impulsreferaten mit Flipchart oder Powerpoint-Präsentation vorgestellt. Anschließend werden die Techniken in Kleingruppen, Partnerübungen und Rollenspielen eingeübt, sodass sie sicher beherrscht und am Arbeitsplatz umgesetzt werden können. Das Besprechen von Rückfragen sowie Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden wird in moderierten Diskussionen ermöglicht.

Unser Anspruch ist es, die Qualität und Konzepte unserer Präsenz-Weiterbildungen auf die *E-Learning* Weiterbildungen zu übertragen: Auch hier werden alle oben genannten Methoden eingesetzt. Die Trainer\*innen sind in unseren Online-Seminaren durchgehend live und interagieren mit den Teilnehmenden.

### 4. Ziele der Basisausbildung

Die Teilnehmenden der Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation erhalten eine fundierte Einführung in die Theorie der Gewaltfreien Kommunikation und lernen die zentralen Modelle, Schlüsselunterscheidungen und Prozesse kennen und anwenden.

Sie sind nach Besuch der Basisausbildung befähigt, Selbstempathie-, Konfliktlösungs- und Entscheidungsprozesse anzuregen und zu begleiten. Sie sind zudem in der Lage, konstruktives Feedback zu geben und ein vertrauensvolles und wertschätzendes Arbeits- und Lernklima zu initiieren.

### 5. Zielgruppen der Basisausbildung

Die Zielgruppe der Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation ist sehr breit gefächert: Die Ausbildung eignet sich für alle Personen, die in der Beratung oder im Coaching tätig sind. Aber auch Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte aus anderen Berufsgruppen können an der Basisausbildung teilnehmen. Unser *E-Learning* Angebot ist zudem besonders interessant für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit Betreuungspflichten, die eine längere Abwesenheit unmöglich machen.

Zielgruppen der Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation sind zum Beispiel:

- › Interessierte aus allen Berufsgruppen
- › Beratungsfachkräfte allgemein
- › Leitungskräfte in sozialen Einrichtungen
- › Pädagogische Fachkräfte in der Jugendhilfe
- › Lehrkräfte und Direktoren\*innen
- › Selbstständige im Bereich Coaching und Beratung
- › Ausbilder\*innen

## 6. Umfang und Termine

Die Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation kann innerhalb von 12 Monaten absolviert werden.  
1 Unterrichtseinheit = 45 Minuten

### EINSTIEGSMODUL:

Weiterbildung: Gewaltfreie Kommunikation                      3 Tage: 25 UE

### AUFBAUMODULE:

Modul 1    4 Tage: 33 UE

Modul 2    3 Tage: 25 UE

.....  
Gesamt    10 Tage: 83 UE

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage unter » [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)

## 7. Kosten

Kosten EINSTIEGSMODUL: Das Einstiegsmodul dient dem Kennenlernen sowie der Einführung in das Thema und kann offen belegt werden. Je nach dem, ob ein Präsenz- oder *E-Learning* Seminar als Einstiegsmodul gebucht wird, unterscheiden sich die Kosten.

- › 3-tägig *E-Learning* Seminar: **450 Euro**
- › 3-tägig Präsenzseminar: **500 Euro**

Kosten AUFBAUMODULE 1 und 2: Die zwei Aufbaumodule werden gemeinsam gebucht.

- › Kosten *E-Learning* Veranstaltung: **920 Euro**
- › Kosten Präsenzveranstaltung: **1.020 Euro**

Kosten Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation INSGESAMT:  
zwischen **1.370 Euro** und **1.520 Euro** (je nach gewähltem Einstiegsmodul bzw. Präsenz- oder *E-Learning* Veranstaltung)

In den Kosten der Präsenzseminare enthalten sind verschiedene Unterrichtsmaterialien und das Zertifikat. Außerdem werden an den Seminartagen Getränke und Snacks bereit gestellt.

In den Kosten der *E-Learning* Seminare enthalten sind die Seminarunterlagen als PDF und das Zertifikat.

Gerne nehmen wir Prämiengutscheine und Bildungsschecks verschiedener Länder an.

## 8. Teilnehmendenzahl

Die Anzahl der Teilnehmenden bei der Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation liegt zwischen 7 und 18.

## 9. Stornierung

Unsere Stornierungsbedingungen finden Sie auf unserer Homepage unter

» [www.institut-bildung-coaching.de/anmeldung/allgemeine-geschaeftsbedingungen.html](http://www.institut-bildung-coaching.de/anmeldung/allgemeine-geschaeftsbedingungen.html)

## 10. Referenten\*innen

› Elisabeth SACHERS

Zertifizierte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation (CNVC)

Anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation ®

Seit 2005 Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Seit 2003 Mitglied im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation e.V.

## 11. Veranstalter

Die Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation wird vom Institut für Bildungscoaching veranstaltet. Das Institut für Bildungscoaching konzipiert, organisiert und betreut die Weiterbildungen und stellt die Zertifikate aus.

## 12. Zertifikat

Am Ende der Weiterbildung erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation (IfBC).

Im Zertifikat werden alle Inhalte und die Unterrichtseinheiten aufgelistet.

Da die Ausbildungsleitung Frau Sachers zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und anerkannte Trainerin vom Fachverband Gewaltfreie Kommunikation ® ist, können die absolvierten Seminartage auf die Anerkennung und/oder Zertifizierung angerechnet werden.

## 13. Anmeldung und Kontakt

### Anmeldung

Sie können sich online unter [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de) anmelden: Fordern Sie einfach unter Angabe des gewünschten Seminars unseren Anmeldebogen an!

### Fragen

Wir beraten Sie gerne und beantworten Ihre Fragen. Sie können uns eine E-Mail schreiben oder zu unseren Sprechzeiten anrufen.



## Sprechzeiten

montags bis freitags von 9.00-12.00 Uhr und 13:00-15:00 Uhr

(Auch außerhalb der Sprechzeiten sind wir unregelmäßig erreichbar – wir rufen gerne zurück!)

## Kontakt

Institut für Bildungscoaching

Berlin - Freiburg - Hamburg - Köln - Leipzig - München - Stuttgart

Fon: 0341-68797984

info@institut-bildung-coaching.de

» [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)



Auf unserer Facebook-Seite informieren wir Sie über aktuelle Entwicklungen, Wissenwertes, neue Seminare und Rabatt-Aktionen: [fb.me/bildungscoaching](https://fb.me/bildungscoaching).