



# 10. Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation

**Nationalpark Eifel**  
02.10.25 bis 12.07.26

**Kennenlernabende**  
online Do, 10.07.25  
online Do, 28.08.25



Diese GFK-Jahresausbildung verändert Deinen Blick auf die Welt und fordert Dich heraus. Wertschätzend, in sicherem Rahmen und situativ unterfüttert mit dem passenden Wissen lassen wir Dich die Kraft der Gewaltfreien Kommunikation erleben.

## Echt jetzt



Überwinde hinderliche Kommunikationsmuster. Probiere in real entstehenden Situationen, wie es sich anfühlt, von ganzem Herzen aufrichtig und zugleich auf Augenhöhe mit Dir und Deinem Gegenüber in Verbindung zu kommen. Betrete den Raum des Nicht-Wissens und sprich Dein Anliegen ohne Netz und doppelten Boden an. Geh ins Vertrauen. Spüre wie die passenden Worte *Dich* finden und löse Dich von künstlich klingender GFK-Sprache. Bei uns geht es mehr um die Haltung als um „richtige“ Vokabeln. Schaffe Dir positive Referenz Erfahrungen, indem Du Dinge tust, die Du Dich normalerweise nicht traust. Verlass Deine Komfortzone und spüre das Kribbeln der Wachstumszone. An diese Erfahrungen wirst Du Dich erinnern, wenn Du Dich in Deinem Alltag in vergleichbaren Situationen wiederfindest. Und wie von allein wirst Du Dinge anders tun oder sagen, als Du es bisher gewöhnt warst. Du wirst aufrechter und voller Zuversicht Herausforderungen annehmen, in denen Du Dich in der Vergangenheit vielleicht eher zurückgezogen hast oder aufgebraust bist.



## Ausbildungsgruppe



Die Gruppe wird hierbei wertvolle Hilfestellung und zugleich Herausforderungen liefern. Denn wir sehen nicht nur jede\*n einzelne\*n Teilnehmer\*in im Fokus, sondern legen auch besonderes Augenmerk auf die Entwicklung einer Lern- und Wachstumsgemeinschaft. Hierfür regen wir die Bildung von überschaubaren Bezugsgruppen an. Diese selbst gewählten kleinen Gruppen von bis zu 5 Menschen unterstützen sich selbstorganisiert auch zwischen den Modulen, um den Fokus über die komplette Ausbildungszeit zu halten und um leichter die persönlichen Ziele zu erreichen.



## 4 Module

Die Ausbildungseinheiten selbst sind didaktisch so gestaltet, dass neben kognitiver Nahrung auch Raum zum Erleben auf körperlicher Ebene geschaffen wird. Wir nutzen damit mehrere Lernkanäle und die Konzentration fällt leichter - auch in komplexen Situationen. Und vielleicht das Wichtigste: Jenseits von Worten, die vielleicht wieder vergessen werden, verankerst Du positive Erfahrungen, die Du später wieder abrufen kannst und Dich intuitiv anders handeln lassen.

# Ausbildungsinhalte

Inhaltlich decken wir die aus unserer Sicht lebensrelevanten GFK-Themengebiete ab. Hierbei verstehen wir die folgende Übersicht vornehmlich als Leitlinie, die wir - wenn es das individuelle Lernen oder den Gruppenprozess unterstützt - bewusst auch in der Gewichtung anpassen. Wichtig ist uns das in sich stimmige Gesamtbild mit einer ausgewogenen Balance aus Prozessarbeit und inhaltlicher Sicherung von Lernergebnissen.

## Modul 1: Grundlagen der GFK - Haltung und Technik

- Entwicklung einer persönlichen Vision für die Ausbildung
- Aufbau einer vertrauensvollen unterstützenden Gemeinschaft
- die drei Revolutionen der GFK
- die inneren Wölfe lieben lernen
- auf dem Tanzparkett: in mir und zu Dir
- Selbsteinfühlung und gewaltfreier Selbstausdruck
- Gefühle erleben, Bedürfnisse erforschen, Bitten finden
- Freiheit fängt beim Hören an: Die 4 Ohren der GFK

## Modul 2: Den Kontakt mit mir selbst vertiefen

- Feiern und Bedauern als Weg zur Fülle des Lebens
- Vom „entweder ... oder“ zum „sowohl ... als auch“, vom Mangel in die Fülle
- Meinen Traum leben - mich mit meinen Visionen verbinden und handlungsfähig werden
- Feindbilder in Bewunderung verwandeln: Projektionen nutzen
- Bedauern: Aus Fehlern lernen und dabei die Selbstachtung erhalten
- Vom Müssen und Sollen in die komplette Selbstbestimmung

## Modul 3: Wut und Ärger - Umgang mit Grenzen

- die tiefere Magie der 4 Schritte
- Nein-Qualitäten erleben, Nein als Beginn eines gemeinsamen Tanzes für einen tieferen Kontakt
- Nein sagen - mein Nein als Geschenk; Nein empfangen - Dein Nein als Chance für unsere Verbindung
- die unerfüllten Bedürfnisse hinter Ärger und Wut entdecken und in Treibstoff verwandeln
- Wut offenen Herzens empfangen und willkommen heißen
- Beharrlichkeit ohne Verurteilung

## Modul 4: Ich in der Welt - wirksam sein mit GFK

- Wertschätzung empfangen und ausdrücken
- Dankbarkeit als Lebensenergispender
- GFK und gesellschaftlicher Wandel (Macht *mit* vs. Macht *über*, Soziokratie und Restorative Circles)
- frei und verbunden - die Alternative zu Rebellion, Gehorsam und Flucht
- Meine Vision - lose Enden verbinden





© Jennifer Kresse

# Organisatorisches

Die Ausbildung findet im Seminarhaus Abraham statt am Rande des Nationalparks Eifel - 90min südwestlich von Köln/Bonn. Die ruhige Lage, eingebettet in die wildromantische Mittelgebirgslandschaft, ein großzügiger Tagungsraum mit Kamin, liebevoll gestaltete Zimmer und erstklassig aus frischen Zutaten bereitete vegan/vegetarische Vollwert-Verpflegung teils in Bioqualität bieten die Grundlage für eine konzentrierte Ausbildungsatmosphäre. Hier kann jeder seinen Ort finden für persönliche Entfaltung mit Raum für Rückzug wie auch für intensive Begegnung.

Junge Eltern können gern auch ihre kleinen Kinder samt Partner\*in, Oma oder Freund\*in mitbringen.

Die Abendeinheiten unterstützen das tiefe Eintauchen in die GFK und intensivieren die persönlichen Lernerfahrungen. Die Übernachtung vor Ort ermöglicht es, sich ganz auf die Ausbildung zu konzentrieren und lässt die Module zur exklusiven persönlichen Entwicklungszeit werden.



© Jennifer Kresse

**Abraham Seminarhaus**, In der Dreesbach 24, 53940 Hellenthal/Eifel, [www.abraham.de](http://www.abraham.de) Gut erreichbar mit der Bahn in 1:10 h ab Köln/Bonn nach Kall und weitere 30 min Bus nach Hellenthal, Busbahnhof. Mit dem Auto gesamt 1:20 h ab Köln/Bonn.



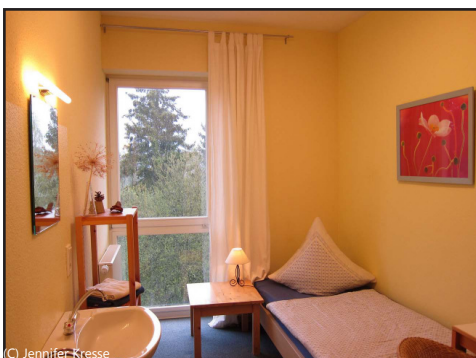
© Jennifer Kresse

## Präsenzmodule (135 USt.)

- M1 Do, 02.10. ab 18 Uhr bis So, 05.10.2025 um 16 Uhr
- M2 Do, 08.01. ab 18 Uhr bis So, 11.01.2026 um 16 Uhr
- M3 Mi, 15.04. ab 18 Uhr bis So, 19.04.2026 um 16 Uhr
- M4 Do, 09.07. ab 18 Uhr bis So, 12.07.2026 um 16 Uhr

## Übungsabende (6 USt.)

Um auch zwischen den Modulen den Fokus zu halten, finden online Übungsabende von 19:30 bis 21:30 Uhr statt am:  
Do, 27.11.25, Do, 05.03.26 und Do, 28.05.26



© Jennifer Kresse

## Lernen in eigenen Bezugsgruppen

Im Modul 1 initiieren wir die Bildung von Lerngruppen für selbstorganisiertes Lernen zwischen den Modulen in selbstbestimmter Intensität.

## Kosten, Unterkunft und Förderungen

- Ausbildungskosten **1.700 €**  
Menschen mit nachweislich geringem Einkommen (z.B. Vollzeit-Studierende, Bürgergeld) zahlen 1.300 €.
- 13 Tage vegan/vegetarische Vollwert-Verpflegung 520 €
- 13 Übernachtungen im Einzelzimmer 624 € / Doppelzimmer 494 € / Wohnmobilstellplatz 195 € / Zeltplatz 156 €

Förderungen von 500 € über **Bildungsscheck / Bildungsprämie** sind möglich. Details hierzu auf [www.forum-demokratie-duesseldorf.de](http://www.forum-demokratie-duesseldorf.de)

**50 € Rabatt**  
bis Mo, 14.07.25



© Jennifer Kresse

# Wir begleiten Sie...

## Hannah Hartenberg (Jg. 1954)

Mensch, Frau, Mutter von 4 starken Kindern, leidenschaftliche Gastgeberin für Konflikte, Verwandlungsbegleiterin für Organisationen, Unternehmen, Familien, Paare und Menschen.

- Schule des Lebens
- Diplom in Soziologie, Psychologie, Pädagogik
- Diplom in Sozialeurythmie
- zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC)



## Stefan Voth (Jg. 1977)

Mensch, Mann, Partner, Kollege, Vereinsvorstand, Freund, Vater eines Sohnes, der (fast) nichts *muss* - hält als Coach und Berater den Raum für Menschen, die sich wirklich zeigen wollen.

- Diplom in Geographie, Soziologie & Friedens- und Konfliktforschung
- anerkannter Trainer Fachverband GFK
- Soziokratie Zentrum Deutschland  
Gründungs- und Vorstandsmitglied



### Hannah Hartenberg

0163 - 2010 518

teamart@gmx.de

www.kommunikationskunst.eu



### Stefan Voth

0152 - 2947 5008

mail@stefanvoth.de

www.stefanvoth.de



## Kennenlernen Do 10.07.25 und Do, 28.08.25 online

Falls Du uns noch nicht aus Seminaren oder persönlich kennst, laden wir Dich herzlich ein zum persönlichen Kennenlernen. So kannst Du Dir auch von unserer Didaktik in der Praxis einen kleinen Eindruck verschaffen.

- Online als Zoom-Videokonferenz am Do, 10.7.25 von 19:30 Uhr (rechtzeitig für den Frühbucherrabatt)
- Online als Zoom-Videokonferenz am Do, 28.8.25 von 19:30 Uhr

Du erhältst den Zugangslink nach Anmeldung über folgendes [Formular](#).

## Anmeldung

Die Ausbildung wird durchgeführt von Stefan Voth und Hannah Hartenberg unter dem organisatorischen Dach vom Forum Demokratie Düsseldorf. Die offizielle Seminarbuchung erfolgt auf [www.forum-demokratie-duesseldorf.de](http://www.forum-demokratie-duesseldorf.de).

Mit der Anmeldebestätigung erhältst Du die benötigten Infos für Deine Buchung von Übernachtung und Verpflegung direkt beim Seminarhaus. Mit einer separat zu buchenden Seminarrücktrittsversicherung (ca. 50 €) kannst Du Dich absichern, falls Du aus versichertem Grund die Ausbildung nicht antrittst oder abbrichst.

## Dranbleiben und Zertifizierung

Die Ausbildung schließt mit einer Teilnahmebescheinigung ab. Diese ist gleichzeitig ein Baustein auf dem Weg zur internationalen Zertifizierung als GFK-Trainer durch das Center for Nonviolent Communication wie auch für die Anerkennung beim Fachverband GFK. Weitere Infos: <http://gfk-trainer-werden.de> bzw. [www.fachverband-gfk.org](http://www.fachverband-gfk.org)

Gern kann auch während der Ausbildung zusätzlich bereits eine Übungsgruppe besucht werden zusammen mit GFK-Jahreskursabsolvent\*innen mittwochs in den ungerade Kalenderwochen.