FORUM DEMOKRATIE
Düsseldorf

17. Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation

Nationalpark Eifel / Bonn
9.9.27 bis 30.4.28

4 Kennenlernabende
50 € Frühbucherrabatt

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

Echt jetzt

Überwinden Sie hinderliche Kommunikationsmuster. Probieren Sie in real entstehenden Situationen, wie es sich anfühlt, von ganzem Herzen aufrichtig und zugleich auf Augenhöhe mit sich und Ihrem Gegenüber in Verbindung zu kommen. Betreten Sie den Raum des Nicht-Wissens und sprechen Sie Ihr Anliegen ohne Netz und doppelten Boden an. Gehen Sie ins Vertrauen. Lösen Sie sich von künstlich klingender GFK-Sprache und spüren Sie stattdessen, wie die passenden Worte *Sie* finden. Bei uns geht es mehr um die *innere* Haltung als um „richtige“ Vokabeln.
Schaffen Sie sich positive Referenzerfahrungen, indem Sie Dinge tun, die Sie sich normalerweise nicht trauen. Verlassen Sie Ihre Komfortzone und spüren Sie das Kribbeln der Wachstumszone. An diese Erfahrungen werden Sie sich erinnern, wenn Sie sich in Ihrem Alltag in vergleichbaren Situationen wiederfinden. Und wie von allein werden Sie Dinge anders tun oder sagen, als Sie es bisher gewöhnt waren. Sie werden aufrechter und voller Zuversicht Herausforderungen annehmen, in denen Sie sich in der Vergangenheit oft zurückgezogen haben oder aufbrausten.

Ausbildungsgruppe

Die Gruppe wird hierbei wertvolle Hilfestellung und zugleich Herausforderung sein. Denn wir haben nicht nur jede/n einzelne/n Teilnehmer/in im Blick, 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 perönlichen 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, verankern Sie positive Erfahrungen, die Sie später wieder abrufen können und die Sie 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 Schätze 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 sagen - mein Nein als Geschenk; Nein empfangen - Dein Nein als Chance für unsere Verbindung
- Nein als Beginn eines gemeinsamen Tanzes genießen - Nein-Qualitäten erleben
- 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 Lebensenergiespender
- GFK und gesellschaftlicher Wandel („Macht *mit“* statt „Macht *über“*, Soziokratie und Restorative Circles)
- gleichzeitig frei und verbunden - die Alternative zu Rebellion, Gehorsam und Flucht
- Meine Vision - lose Enden verbinden

Organisatorisches

Die Ausbildung findet im Seminarhaus Abrahm statt am Rande des Nationalparks Eifel - 90min südwestlich von Köln/Bonn. Die ruhige Lage, eingebettet in die wildromantische Mittelgebirgslandschaft, großzügige Tagungsräume mit Kamin oder Himmelspanorama, einfache liebevoll gestaltete Zimmer und erstklassig zubereitete 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 kleine Kinder samt Betreuungsperson mitbringen. Höherwertige Unterkünfte mit eigener Dusche und WC können im Dorf separat gemietet werden.

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.

Abrahm Seminarhaus, In der Dreesbach 24, 53940 Hellenthal/Eifel, www.abrahm.de Gut erreichbar mit der Bahn in 1:10h ab Köln/Bonn nach Kall und weitere 30 min Bus nach Hellenthal, Busbahnhof.
Mit dem Auto gesamt 1:20h ab Köln/Bonn.

Präsenzmodule (101h)

- M1: Do, 09.09. ab 18 Uhr bis So, 12.09.27 um 16 Uhr
- M2: Do, 25.11. ab 18 Uhr bis So, 28.11.27 um 16 Uhr
- M3: Mi, 26.01. ab 18 Uhr bis So, 30.01.28 um 16 Uhr
- M4: Do, 27.04. ab 18 Uhr bis So, 30.04.28 um 16 Uhr

Übungsabende (6h)

Um auch zwischen den Modulen den thematischen Fokus zu halten, finden drei Übungsabende online statt von 19:30 - 21:30 Uhr.
Ü1 am Mo, 11.10.27, Ü2 am Mo, 10.1.28 und Ü3 am Mo, 6.3.28

Lernen in eigenen Bezugsgruppen

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

Kosten, Unterkunft und Förderungen

- Ausbildungskosten **1.700 €**
  (1.300 € für Vollzeit-Studierende und Geringverdienende)
- 13 Tage vegan/vegetarische Vollwert-Verpflegung 650 €
- 13 Nächte im Einzelzimmer 741 € / Doppelzimmer 611€ / Wohnmobilstellplatz mit Strom 325 € / Zeltplatz 286 €
  (Mischung der Übernachtungsoptionen gern möglich)
- 19,50 € Beherbergungssteuer der Gemeinde, falls die Fortbildung nicht beruflich veranlasst ist

Die Ausbildung ist als **Bildungsurlaub** anerkannt.

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.

- 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 online

Falls Sie uns noch nicht aus Seminaren oder persönlich kennen, laden wir Sie herzlich ein zum persönlichen Kennenlernen. So können Sie sich auch von unserer Didaktik in der Praxis einen kleinen Eindruck verschaffen.

- Zoom-Videokonferenz am Do, 26.11.26 von 19:30 - 21 Uhr
- Zoom-Videokonferenz am Mo, 01.03.27 von 19:30 - 21 Uhr
- Zoom-Videokonferenz am Mo, 26.04.27 von 19:30 - 21 Uhr
- Zoom-Videokonferenz am Di, 25.05.27 von 19:30 - 21 Uhr

50 €
Frühbucherrabatt
bis 31.05.27

Anmeldung

Die Ausbildung wird durchgeführt von Stefan Voth und Hannah Hartenberg in der Trägerschaft vom Forum Demokratie Düsseldorf. Die Anmeldung zum kostenfreien Kennenlernabend erfolgt über dieses Formular.
Die Anmeldung zum Jahreskurs erfolgt auf https://forum-demokratie-duesseldorf.de
Die Kursgebühr wird an das Forum Demokratie Düsseldorf zum Kursbeginn gezahlt. Ratenzahlung ist nach Rücksprache möglich.
Die Buchung von Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus erfolgt im Namen der Teilnehmenden durch Stefan Voth anhand der ihm nach der Anmeldung separat übermittelten Wünsche. Die Zahlung dieser Nebenkosten erfolgt vor Ort zu Beginn eines jeden Moduls und verteilt sich folglich über die Ausbildungszeit.

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

Kommende GFK-Jahreskurse

Wir beginnen pro Kalenderjahr 2 Jahreskurse. Alle Kurse des Trainerduetts auf www.stefanvoth.de

Stand: 15.10.2026