

Grundausbildung

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Forum Demokratie Düsseldorf
17. Juni 2027 - 17. Oktober 2027
14 Tage in 4 Modulen

mit Stephanie Krampulz

als Bildungsurlaub buchbar

Das Forum Demokratie Düsseldorf

Das Forum Demokratie Düsseldorf ist eine politische Weiterbildungseinrichtung, vom Land NRW anerkannt und gefördert nach dem Weiterbildungsgesetz NRW sowie von der Landeszentrale für politische Bildung NRW.

Seit 2009 führt das Forum Demokratie Düsseldorf das Qualitäts-Testat LQW 3 nach ArtSet durch, eine Lern- und Lernerorientierte Qualitätssicherung in der Weiterbildung, und wurde seitdem kontinuierlich qualitätstestiert.

Seit etwa 15 Jahren bietet das Forum Demokratie Düsseldorf Veranstaltungen zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg an.
Unser derzeitiges Angebot umfasst unter anderem:

- Einführungen in die GFK als Wochenendseminar, drei Tage in der Woche als Arbeitnehmerweiterbildung oder als Onlinekurs-Angebot am Abend
- Übungsgruppen in Düsseldorf und online an verschiedenen Wochentagen
- Vertiefungstage zu bestimmten Themen der GFK
- Grundausbildung/Intensivtraining GFK in unterschiedlichen Formaten: vor Ort in unseren Räumlichkeiten in Düsseldorf oder im Seminarhaus in der Eifel
- GFK-Trainerausbildungen
- Jährlich stattfindender GFK-Tag mit vielen unterschiedlichen Referent*innen und Workshops
- Seminare zu speziellen Themen mit international bekannten Trainerinnen und Trainern wie Liv Larsson, Robert Gonzales, David Weinstock, u.a.

Forum Demokratie Düsseldorf
Himmelgeister Str. 107
40225 Düsseldorf

Tel.: 0211 – 34 93 09
E-Mail: post@forum-demokratie-duesseldorf.de
Internet: www.forum-demokratie-duesseldorf.de

Team
Sabine Kruse, Leitung, Ressortleitung Mediation
Christina Goesmann, Ressortleitung Gewaltfreie Kommunikation
Jule Schneider, Veranstaltungsorganisation

Bankverbindung
Forum Demokratie Düsseldorf
Bank für Sozialwirtschaft Köln
BIC BFSWDE33XXX
IBAN DE44 3702 0500 0007 0008 00



Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (1934 – 2015)

Marshall B. Rosenberg entwickelte Anfang der 1960er Jahre die Gewaltfreie Kommunikation – auf Englisch Nonviolent Communication. Er suchte nach einer Art des Miteinanders, in der Gewalt durch eine friedliche Alternative ersetzt wird. Seine Vision war eine Welt, in der Konflikte friedlich gelöst und in der die Bedürfnisse aller Menschen zählen und berücksichtigt werden. Weit über die Worte hinaus hilft die Gewaltfreie Kommunikation dabei, diese wertschätzende und achtsame Haltung einzunehmen.

1984 gründete Marshall B. Rosenberg das Center for Nonviolent Communication – CNVC. Mittlerweile unterstützt ein weltweites Netzwerk von über 900 CNVC-zertifizierten Trainer*innen und zahlreichen Multiplikator*innen die Verbreitung und Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation in allen Bereichen der Gesellschaft.

Zu Lebzeiten entwickelte Marshall B. Rosenberg zahlreiche Programme zur Förderung des Friedens in Krisengebieten wie Ruanda, Sri Lanka, Israel, Palästina, in den Ländern des Ex-Jugoslawien, um nur einige stellvertretend zu nennen. Anwendungsgebiete der Gewaltfreien Kommunikation finden sich in der Gewaltprävention und bei der Lösung bereits entstandener Konflikte in Schulen, Unternehmen, Institutionen, Gemeinschaften und Familien sowie bei nationalen wie internationalen Konflikten - und darüber hinaus in allen zwischenmenschlichen Situationen.

Trainings in Gewaltfreier Kommunikation

Unsere Ziele im Training der Gewaltfreien Kommunikation sind

- die Fähigkeit zu entwickeln, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und die unserer Mitmenschen besser wahrnehmen und kommunizieren zu können,
- sich selber kennen zu lernen und mit sich selber in Frieden zu kommen, als eine wichtige Voraussetzung für eine wertschätzende und zufriedenstellende Begegnung mit anderen Menschen,
- Menschen zu einem kreativen Dialog zu befähigen, um für die eigenen Bedürfnisse und die des Gegenübers konstruktive Lösungen zu finden,
- kreative und nachhaltige Handlungsalternativen zur Lösung gesellschaftlicher Probleme im eigenen Wirkungsbereich zu entwickeln und zum sozialen Wandel beizutragen und
- Unterstützung im Erkenntnisprozess zu geben, dass Mensch und Umwelt wechselseitig voneinander abhängig und miteinander verbunden sind.

Dabei helfen die folgenden Prozesse:

- Selbstklärung und Selbstempathie
- Authentischer Selbstausdruck (Aufrichtige Mitteilung)
- Verstehen der Anliegen unseres Gegenübers (Empathisches Zuhören)

Die „vier Schritte“ von Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte, die Marshall B. Rosenberg entwickelt hat, unterstützen uns dabei.

Modul 1: Kennenlernen, eintauchen, vertiefen
Donnerstag, 17.06.2027 – Sonntag, 20.06.2027

Das erste Modul dient dem gegenseitigen Kennenlernen und tiefen thematischen Einstieg. Wir schaffen eine gemeinsame Seminargrundlage und gleichen dafür unser schon vorhandenes Wissen zur Gewaltfreien Kommunikation ab. Ziel ist, Vertrauen, Leichtigkeit und Kreativität im Miteinander zu verankern. Wir erforschen unsere Muster und was uns im Alltag daran hindert, anderen offen und authentisch zu begegnen. Wir üben uns in Präsenz und uns an dem zu orientieren, was uns wirklich wichtig ist. Zugleich erkunden wir, welche gesellschaftlichen Werte uns wichtig sind.

Themen zur GFK werden sein:
- Achtsamkeit und Präsenz
- Selbstempathie und Selbstklärung
- Wiederholung: die vier Schritte der GFK
- Kommunikationssperren und Empathie
- Empathisch Vermuten und Mitgefühl erleben
- Das empathische Gespräch – der Tanz auf dem Parkett
- Menschenbild und Haltung der GFK

Modul 3: Begegnen, zuhören, verbinden
Donnerstag, 02.09.2027 – Samstag, 04.09.2027

Das dritte Modul dreht sich um das Thema Aufrichtigkeit. Wir erforschen unsere Hindernisse ehrlich zu sein, üben wertschätzend Probleme anzusprechen und mit der Reaktion des Gegenübers umzugehen. Die Verbindung von Empathie und Aufrichtigkeit führt zu wertschätzenden Gesprächen auf Augenhöhe. Wir lernen die Menschlichkeit Aller zu begreifen.

Themen der GFK werden sein:
- Hindernisse für Aufrichtigkeit reflektieren
- Mutig und wertschätzend Probleme ansprechen
- Der Umgang mit einem „Nein“
- Konfliktgespräche üben – mit dem 6 Stühle Modell

Modul 2: Wahrnehmen, fühlen, verbinden
Freitag, 09.07.2027 – Sonntag, 11.07.2027

Im zweiten Modul liegt der Fokus auf dem Wahrnehmen, Fühlen und körperlichen Erleben von Gewaltfreiheit und Mitgefühl. Wir kultivieren Selbstverbindung als Basis für Verbindung. Wir lernen mit den eigenen Gefühlen und denen anderer souveräner umzugehen, so dass wir auch im Konflikt zunehmend mitfühlend und wertschätzend bleiben. Wir wandeln hinderliche Glaubenssätze im Umgang mit uns selbst oder anderen.

Themen der GFK werden sein:
- Gefühle wahrnehmen und spüren
- Der Umgang mit Wut und Ärger
- Der Umgang mit Scham/Schuld
- Glaubenssätze umwandeln

Modul 4: Gemeinsam Bedürfnisse leben und feiern
Donnerstag, 14.10.2027 – Sonntag, 17.10.2027

Im letzten Modul tauchen wir tief und üben an Alltagssituationen, in denen es uns besonders schwerfällt, wertschätzend zu handeln. Wir werden außerdem versuchen, unser Miteinander tatsächlich bedürfnisorientiert zusammen zu gestalten. Wir bringen das Gelernte in die Praxis, indem wir Verantwortung für uns und unsere Bedürfnisse übernehmen. Wir fassen den Mut, die GFK zu leben und damit zum sozialen Wandel beizutragen. Wir machen uns unsere individuellen Fortschritte bewusst und feiern und bedauern gemeinsam. Und dann heißt es: Abschied nehmen, die Gruppengemeinschaft umwandeln und Perspektiven entwickeln.

Themen der Gewaltfreien Kommunikation:
- GFK-Alltagssprache
- GFK leben – der GRETA-Prozess
- Macht und Ohnmacht
- Der Umgang mit Triggern und Feindbildern
- Bedauern
- Dankbarkeit und Wertschätzung
- Die Ernte einfahren und die nächsten Schritte sind ...?

Arbeitsmethodik
Orientiert an den oben genannten Inhalten geben wir eine Struktur vor, die mit eigenen Themen gefüllt wird. Damit bieten wir dir einerseits einen klaren Rahmen und sind gleichzeitig offen für Themen, die für dich im Vordergrund stehen. In einem lebendigen Wechsel zwischen theoretischen Einheiten und Praxis arbeiten wir sowohl im Plenum als auch in Kleingruppen, mit einem Partner/einer Partnerin oder in Einzelarbeit. Demonstrationen von Übungen, Rollenspiele, persönliches Feedback und Reflexionen in den Kleingruppen und im Plenum bieten vielfältige Lern- und Übungsmöglichkeiten.

Zwischen den Ausbildungsmodulen hast du die Möglichkeit, dich entweder in Präsenz oder online in einer kleinen Arbeitsgruppe zu treffen, um zu üben und gegenseitig zu unterstützen. Auftretende Fragestellungen und Themen haben in den Modulen ihren Platz zur weiteren Bearbeitung.

Abschluss
Die Ausbildung schließt mit einem vom Forum Demokratie Düsseldorf und den Trainer*innen ausgestellten Teilnahmezertifikat ab. Die Grundausbildung wird als Baustein (insgesamt 14 Tage) auf dem Weg zur Zertifizierung als Trainer*in für Gewaltfreie Kommunikation durch das Center for Nonviolent Communication (CNVC) anerkannt.



Teilnahmevoraussetzung
Wir setzen voraus, dass du eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation besucht hast. Termine für Einführungsseminare findest du auf unserer Website.
https://forum-demokratie-duesseldorf.de/programm/gewaltfreie-kommunikation/einfuehrungen/

Die Teilnahme an der Grundausbildung ersetzt keine therapeutischen Maßnahmen. Wir gehen davon aus, dass alle Teilnehmenden psychisch gesund sind und während der gesamten Ausbildung die Verantwortung für sich selbst und ggf. aufkommende Themen übernehmen. Gleichzeitig legen wir sehr viel Wert darauf, einen Rahmen zu schaffen und zu halten, in dem Vertrauen und Sicherheit gegeben sind.

Wir bitten dich darum, an einem Infoabend teilzunehmen oder mit einer der Trainerinnen ein telefonisches Vorgespräch zu führen, damit wir im gegenseitigen Einvernehmen abklären können, ob deine und unsere Erwartungen übereinstimmen. An einem Infoabend können alle Fragen rund um unser Bildungsangebot geklärt werden. Termine dazu findest du auf unserer Website.

Seminarzeiten
Täglich jeweils 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Pausenzeiten: mittags 1,5 Stunden
und zwei Kaffeepausen täglich

Teilnehmerzahl
Mindestens 10 Personen, maximal 14 Personen

Teilnahmebeitrag
1.700 Euro (Ratenzahlung möglich)
1.600 Euro Frühbucherrabatt bei Buchung bis 17.03.2027
1.300 Euro nach Absprache für Menschen mit nachweislich geringem Einkommen möglich

Digitale Seminarunterlagen, Fotoprotokoll, Wasser, warme Getränke und Snacks sind im Preis inbegriffen.

Fördermöglichkeiten
Arbeitnehmer*innen haben die Möglichkeit zur Freistellung nach dem Arbeitnehmer*innen-Weiterbildungsgesetz NRW – AWbG NRW. Eine Förderung der Seminarkosten ist über die Förderinstrumente Bildungsscheck NRW und KOMPASS möglich. Aktuelle Infos findest du auf der Website Weiterbildungsberatung in NRW.
https://www.weiterbildung.nrw.de/

Die Trainerin
stellt sich vor:



Stephanie Krampulz

The Center for Nonviolent Communication
cnvc.org

CNVC-zertifizierte Trainerin
für Gewaltfreie Kommunikation

„Ich bin begeistert von Gewaltfreier Kommunikation (GFK) und lebe, was ich lehre. Seit über 10 Jahren bereichert GFK mein Leben und seit über 6 Jahren arbeite ich hauptberuflich als Trainerin und Referentin.

Viel mehr als nur ein Kommunikationsmodell, ist GFK für mich eine Kunst- und Lebensform auf dem Weg zu einem erfüllten Leben und einem guten Miteinander. Durch GFK habe ich zu mehr Gelassenheit und innerer Freiheit gefunden - und erlebe eine ganz neue Tiefe und Liebe in Beziehungen. Als Trainerin lege ich den Fokus auf die Verbindung von Kopf und Körper. Mir ist wichtig Mitgefühl zu entwickeln, das ganz natürlich und authentisch und lebendig im Alltag ist.

All diese Qualitäten erlebe ich auch in meinen Kursen, das genieße ich sehr. Ich freue mich, die GFK jeden Tag mit vielen unterschiedlichen Menschen teilen und leben zu können. Ich freue mich, auch dich in meinem Kurs willkommen zu heißen!“

Zum Veranstaltungsort

Das Forum Demokratie Düsseldorf befindet sich im historischen Salzmannbau, einer alten Jugendstilfabrik, deren Restauration 1994 beendet wurde und die seitdem von zahlreichen Nichtregierungsorganisationen, Künstler*innen, Student*innen, Senior*innen und jungen Familien genutzt wird.





Gut erreichbar mit PKW (Parkplatz vor der Tür) oder öffentlichen Verkehrsmitteln (Haltestellen Moorenstraße oder Am Steinberg).



Das ist dem Team des Forum Demokratie wichtig

„Um die GFK zu üben, müssen wir langsam vorgehen, sorgfältig überlegen, bevor wir sprechen, und oft hilft auch, nur einen tiefen Atemzug nehmen und gar nichts sagen. Den Prozess zu lernen und ihn anzuwenden braucht beides seine Zeit."
Marshall B. Rosenberg

Aus diesem Grund erstreckt sich die Grundausbildung über mehrere Monate. Das gesamte Team des Forum Demokratie Düsseldorf und die Trainerinnen der Grundausbildung möchten dazu beitragen, dass du während der gemeinsamen Zeit in einer sicheren und angenehmen Umgebung lernen, mit der Gruppe wachsen und deine individuellen Lernschritte machen kannst.

Gewaltfreie Kommunikation bedeutet, über den Weg der Selbstklärung eigener Gefühle und Bedürfnisse zu einem aufrichtigen Austausch zu gelangen, ohne andere Menschen durch Manipulation oder den Einsatz von Macht dazu zu bringen, uns unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Es geht um Gleichwertigkeit, um Begegnung auf Augenhöhe, um Respekt und Annahme.

In der Kommunikation begegnen wir uns empathisch, d. h. die Begegnung findet in der Bewusstheit unserer Bedürfnisse statt, deren Erfüllung unser Handeln bestimmt. Wir möchten gemeinsam mit den Teilnehmer*innen der Grundausbildung diese Qualitäten der Kommunikation auch in der Begleitung der Ausbildung realisieren und die Fähigkeiten weiterentwickeln, die uns dabei zu unterstützen, Gewaltfreiheit als Haltung in unsere Lebensbereiche zu tragen.

Hinweis
Dem Team des Forum Demokratie Düsseldorf liegt sehr daran, für jede*n Teilnehmer*in eine gute Atmosphäre des Lernens und Begegnens zu schaffen und zu erhalten. Sollte die Seminarleitung den Lernerfolg einzelner Teilnehmender oder der Gruppe insgesamt durch das Verhalten einer Teilnehmerin oder eines Teilnehmers gefährdet sehen oder liegen andere besondere Gründe vor, so kann die*der Teilnehmende von der (weiteren) Veranstaltung ausgeschlossen werden.

Anmeldung
Die Teilnahme ist für alle Menschen möglich, die bereits eine Einführungsveranstaltung in die Gewaltfreie Kommunikation besucht haben. Andere Voraussetzungen gibt es nicht.

Bitte melde dich zur Ausbildung über unsere Webseite an:
https://forum-demokratie-duesseldorf.de/veranstaltung/grundausbildung-gewaltfreie-kommunikation/.

Das Anmeldeverfahren und die Konditionen sind in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen beschrieben: https://forum-demokratie-duesseldorf.de/agb/.

Unser Leitbild

Unser Auftrag: Politische Bildung für alle Bürger*innen

Das Forum Demokratie Düsseldorf ist eine vom Land NRW anerkannte und geförderte Einrichtung der politischen Bildung. Unsere Bildungsarbeit beruht auf den Vorgaben des Weiterbildungsgesetzes NRW. Unsere Angebote stehen allen Bürger*innen ab 16 Jahren offen.

Unsere Basis: So verstehen wir Demokratie

Demokratie ist nicht vererbbar.
Demokratie lässt sich nicht verordnen.
Demokratie muss erlebt und gelebt werden.

Demokratie ist für uns gekennzeichnet durch: Solidarität, Chancengleichheit, Transparenz, Toleranz und die Bereitschaft zur bewussten Auseinandersetzung mit vielfältigen Meinungen. Wir sehen in einem positiven Menschenbild, sowie der wechselseitigen Achtung und Anerkennung der Gleichwürdigkeit aller Menschen und ihrer Bedürfnisse eine wesentliche Grundlage für ein demokratisches, friedliches und empathisches Zusammenleben der Gesellschaft.

Unsere Ziele und unsere Zielgruppen

Als politische Bildungseinrichtung stehen wir für die Förderung der Diskussionsfreude und setzen uns für eine demokratische Kultur ein, in der jede*r selbstbestimmt aktiv mitentscheiden und mitgestalten kann. Wir bieten einen einladenden Raum und ein Forum für Menschen, die politische Wege zu einem lebendigen und friedlichen Miteinander suchen und finden wollen.

Wir gestalten Angebote für Menschen unterschiedlicher sozialer, wirtschaftlicher und kultureller Hintergründe, die zur Stärkung demokratischer Werte beitragen und sich dafür qualifizieren möchten.
Die Teilnahmebeiträge für Seminare und Workshops sind so gestaltet, dass Bildung bezahlbar ist und Menschen unabhängig von ihrem finanziellen Hintergrund offensteht.

Das Forum Demokratie Düsseldorf arbeitet parteiunabhängig.

Unser Angebot

Unser Programm umfasst Kursreihen, Seminare und Vorträge zur politischen Bildung. Dieses Angebot vernetzen wir in regionalen und überregionalen Kooperationen.

Wir orientieren uns in unserem Bildungsangebot an den im Land NRW der Förderung zugrunde liegenden Kernfeldern politischer Bildung (Lebendige Demokratie - Partizipation – Medienkompetenz, Demographischer Wandel - Flexibilisierung der Lebensentwürfe - Modelle des zivilgesellschaftlichen Engagements, Schulisches Engagement - Lebenslanges Lernen – Bildungsberatung, Menschenrechte - Politische Kultur – Zeitgeschichte, Zuwanderung und Integration, Internationale Politik und europäischer Einigungsprozess, Globalisierung - Marktwirtschaft – Sozialpolitik, Klimawandel und Entwicklung - lokale und globale Handlungsperspektiven).

Unsere Arbeitsschwerpunkte liegen bei den Themen:
- Konfliktkompetenz & friedliches Miteinander
- Diversität & Toleranz
- Partizipation & demokratische Entscheidungsverfahren
- Wohnen & Nachhaltigkeit
- Bürgerengagement zu Bildungspolitik, Frauenrechten und Anti-Rassismus.

Bei der Programmgestaltung greifen wir aktuelle Themen und gesellschaftliche Veränderungen auf.
Wir gehen mit unserer Bildungsarbeit auch auf Menschen zu, die den Weg in Bildungseinrichtungen normalerweise nicht finden. Damit wird ein Zugang zu politischer Bildung, nah an der Lebenswirklichkeit, ermöglicht. Gesellschaftliche Teilhabe und Selbstwirksamkeit können so erlebt werden.

Durch persönliche Beratung unterstützen wir Interessierte bei der Wahl des für sie passenden Bildungsangebots. Wir zeigen dabei auch mögliche finanzielle Förderungen auf.

Unsere Ressourcen und unsere Stärken

Wir bieten eine gute Lernumgebung: Unsere Seminarräume befinden sich im restaurierten Salzmannbau, einer alten Metallfabrik im Süden Düsseldorfs. Sie sind hell, gut zu belüften und überwiegend barrierefrei zu erreichen. Wir stellen kostenfreies Gäste-WLAN für Besucher*innen bereit. Es besteht eine gute Anbindung an den ÖPNV und ein kostenloser Parkplatz steht zur Verfügung.

Wir sind Möglichmacher: Als kleine Organisation mit einer flachen Hierarchie zeichnet uns eine hohe Beweglichkeit und Bereitschaft zur Veränderung aus.
Wir leben, was wir lehren: Im Büroalltag, genauso wie in Veranstaltungen pflegen wir einen wertschätzenden und aufrichtigen Umgang. Die Bedürfnisse aller Beteiligten zählen.

Wir sind nicht allein: Wir pflegen ein stabiles Netz von langjährigen und verlässlichen Kooperationen mit kompetenten Partner*innen (Referent*innen, Arbeitskreise, Kooperationspartner*innen, befreundete Nachbarorganisationen im Salzmannbau). Finanziell werden wir nach dem Weiterbildungsgesetz NRW und von der Landeszentrale für politische Bildung NRW gefördert. Die uns anvertrauten öffentlichen Gelder setzen wir sachgerecht und nach den Geboten der Wirtschaftlichkeit ein.

Unser Anspruch: Wir entwickeln uns weiter

Alle Mitarbeiter*innen des Forum Demokratie Düsseldorf nehmen an Fortbildungen teil, um die Professionalität unserer Angebote weiterhin zu gewährleisten.
Wir verbessern die Qualität unserer Bildungsarbeit kontinuierlich und führen dazu ein anerkanntes Qualitätssicherungsverfahren (LQW) durch.

Unsere Vision: Gelungenes Lernen ist nachhaltig

Für uns ist gelungenes Lernen der Erwerb demokratischer, politischer, handlungsstrategischer und sozialer Kompetenzen. Diese Kompetenzen beinhalten die Entwicklung von neuem Wissen und neuen Fähigkeiten, sowie das Vertrauen in die neugewonnenen Fähigkeiten und die Motivation, sie einzusetzen.

Wir richten unser pädagogisches Handeln so aus, dass das Gelernte praktisch umsetzbar ist, von den Teilnehmer*innen selbstbestimmt eingesetzt werden kann und als Verbesserung konkreter Lebensprobleme und Lebensansprüche erlebt wird.

Gelungenes Lernen entsteht in unserem Verständnis durch ein konstruktives Zusammenspiel von Lehrenden und Lernenden, den Rahmenbedingungen und der daraus entstehenden Lernatmosphäre. Als Bildungseinrichtung haben wir die Lebenswelten der Teilnehmer*innen im Blick. Mit einem zielgruppen- und teilnehmerorientierten Ansatz tragen wir zu einem Klima von Wertschätzung und Respekt bei und fördern auf diese Weise die Motivation der Lernenden.

Gelungenes Lernen steht für uns im Kontext von Nachhaltigkeit: Wir sehen uns gemeinsam mit den Teilnehmer*innen in der Verantwortung, die Lebensverhältnisse auch für zukünftige Generationen zu verbessern.

Bildquellen
Titel: Cristina Gottardi auf Unsplash
Seite 5: pexels Q on pixabay