



## GFK – Grundausbildung/Jahresgruppe - 2019

# **Gewaltfreie Kommunikation – die Sprache des Lebens**

*nach M.B. Rosenberg*

*"Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht."  
M.B. Rosenberg*

### Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeines .....	2
2	Anwendungsgebiete/Zielgruppe .....	2
3	Ausbildungsinhalte .....	2
3.1	Grundlagen der GFK .....	2
3.2	Selbstwahrnehmung und Selbstannahme .....	3
3.3	Umgang mit Aggressionen .....	3
3.4	Konflikte konstruktiv und authentisch lösen .....	3
3.5	Das Leben feiern! .....	3
3.6	Alles ist in Allem .....	3
4	Methodik .....	4
5	Seminarzeiten und Ort .....	4
6	Seminargebühren.....	5
7	Anmeldebogen/Teilnahmebedingungen für eine schriftliche Anmeldung.....	6

Roland Eggert  
Am Stadtpark 39  
99096 Erfurt  
Tel.: 0361/3418845  
E-Mail: [info@roland-eggert.de](mailto:info@roland-eggert.de)  
[www.roland-eggert.de](http://www.roland-eggert.de)



## 1 Allgemeines

Die Jahresgruppe bietet den Rahmen für eine Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Sie vermittelt Ihnen nachhaltige Grundkenntnisse und Fähigkeiten in der GFK entsprechend den Inhalten des Ausbildungsplanes.

## 2 Anwendungsgebiete/Zielgruppe

### *Für den beruflichen und privaten Kontext*

- Entwicklung von kooperativen Führungskompetenzen und Teamfähigkeit
- Führen schwieriger Mitarbeiter- und/oder Kundengespräche
- Erziehung und Begleitung von Kindern und Schülern
- Beratung und Therapie
- Familie und Partnerschaft
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit

Mit Ihrer Teilnahme an der Jahresgruppe erhalten Sie eine solide Grundausbildung, wenn Sie die GFK in Ihre berufliche Arbeit integrieren wollen.

Die Ausbildung wird vom Fachverband Gewaltfreie Kommunikation anerkannt, wenn Sie beruflich als Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation arbeiten wollen und die Zertifizierung vom Fachverband anstreben. Die gesamten Voraussetzungen hierfür finden Sie unter [www.fachverband-gfk.org](http://www.fachverband-gfk.org)

Die Ausbildung ist keine Therapie. Die Erfahrungen, die Sie mit sich selbst und den Gruppenmitgliedern machen werden, haben jedoch oft eine stark lösende und heilsame Wirkung auf frühere Konflikte und traumatische Ereignisse. Da unsere Kommunikationsmuster ein Ausdruck eigener Lebenserfahrungen sind, beinhaltet die Ausbildung auch Selbsterfahrungsanteile.

Um einen nachhaltigen Erfolg der Ausbildung zu erreichen, ist es erforderlich, dass Sie auch zwischen den Ausbildungsblöcken sich bewusst in der Gewaltfreien Kommunikation üben.

## 3 Ausbildungsinhalte

### 3.1 *Grundlagen der GFK*

- Grundannahmen/Menschenbild der GFK
- die innere Haltung (Wege und Irrwege)
- das 4-Schritte-Modell der GFK
- die Schlüsselunterscheidungen
- Präsenz
- vollständig Zuhören
- Verbindung geht vor Lösung

### **3.2 *Selbstwahrnehmung und Selbstannahme***

- Selbstempathie und Selbstwertschätzung
- die inneren Kritiker wahrnehmen und in Helfer verwandeln
- negative Glaubenssätze erkennen und auflösen
- Selbstbestimmung statt „ich muss“
- Bedauern und Trauern
- mich selbst achten und lieben, wie ich bin

### **3.3 *Umgang mit Aggressionen***

- Zugang zu den eigenen Aggressionen
- Frust, Ärger, Wut, Aggressionen konstruktiv nutzen
- Grenzen setzen, sich selbst schützen, die eigenen Bedürfnisse vertreten
- Eskalationen rechtzeitig erkennen und stoppen, Deeskalationstechniken
- Echt, statt nett sein

### **3.4 *Konflikte konstruktiv und authentisch lösen***

- Erkennen, wie Konflikte entstehen
- Anwendung der GFK im konkreten beruflichen Kontext der einzelnen Teilnehmer/innen
- Empathie für mich und Empathie für andere
- Vorwürfe, Kritik und Beschwerden als Chance nutzen
- konstruktives Feedback geben und sich Feedback holen
- Sprachlosigkeit beenden
- Lösen aus familiären Verstrickungen (bei Bedarf)
- Vermittlung in Konfliktsituationen (Mediation)

### **3.5 *Das Leben feiern!***

- Wertschätzung und Dankbarkeit vollständig ausdrücken
- die Fülle wahrnehmen
- die Schönheit in uns Menschen sehen
- dem Leben mehr Gelassenheit und Raum zum Wachsen geben

### **3.6 *Alles ist in Allem***

Die angegebenen Ausbildungsinhalte lassen sich thematisch nicht auf einzelne Blöcke begrenzen, denn sie fließen immer ineinander und sind unterschwellig in jedem Block mit präsent. So brauchen wir z.B. ständig das Bewusstsein über unsere innere Haltung und für die Schlüsselunterscheidungen der 4. Schritte der GFK. Es wird kein Seminarvergangehen, an dem wir nicht auch mit Aggressionen, mit Trauer, mit Liebe, mit Dankbarkeit und unserer Lebensfreude in Verbindung kommen. Dennoch wird jeder Block durch konkrete inhaltliche Themen und passende Übungen gekennzeichnet sein.

## 4 Methodik

- Wechsel von Theorieinputs mit anschließenden Übungen
- Visualisierungen auf Flipchartblättern und Pinnwand
- Demonstrationen und Reflexionen in der Großgruppe
- Übungen in Kleingruppen, paarweise und in der Gesamtgruppe
- geleitete Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Übungen anhand der Erfahrungen (Konfliktsituationen) aus dem Alltag der Teilnehmer/ -innen
- Rollenspiele zu vorgegebenen Themen
- prozessorientiertes Arbeiten - die aktuellen Bedürfnisse der Teilnehmer stehen im Vordergrund, ohne dass dabei die Ausbildungsinhalte verloren gehen
- alle Teilnehmer/-innen können nach der Ausbildung kostenfrei in Grundlagen- und Vertiefungsseminaren bei mir assistieren, um so die eigenen Fähigkeiten zu vertiefen

Hinweis: Ich behalte mir vor, an einzelnen Seminarblöcken oder über die gesamte Dauer der Ausbildung, eine/n Assistent/in zu beschäftigen.

## 5 Seminarzeiten und Ort

Die Grundausbildung besteht aus 6 Blöcken.

1. Block – 3 Tage, 22.02.- 24.02.2019
2. Block – 2 Tage, 06./07.04.2019
3. Block – 2 Tage, 25./26.05.2019
4. Block – 2 Tage, 22./23.06.2019
5. Block – 3 Tage, 16.08. – 18.08.2019
6. Block – 2 Tage, 19./20.10.2019

Insgesamt 14 Ausbildungstage plus 2 Übungsstage, die von den Teilnehmer/innen selbst organisiert und eigenständig durchgeführt werden.

### Seminarort/Uhrzeit/Sonstiges:

- Die Grundausbildung findet im Bildungshaus "St. Ursula" 99094 Erfurt, Trommsdorffstr. 29, 99084 Erfurt, statt
- Die Räumlichkeiten für die 2 eigenständigen Übungstage organisiere die Teilnehmer selbständig. Bei Bedarf bin ich gerne behilflich.

### Uhrzeit bei 3 Tagen:

Fr., 09:00 - 17:00, Sa., 9:00 bis 17:00 Uhr, So., 9:00 bis 16:00 Uhrzeit

bei 2 Tagen: Sa., von 09:00 - 17:00 Uhr, So., von 09:00 - 16:00 Uhr

Übernachtungen sind im Haus möglich. Bitte bestellen Sie diese rechtzeitig, da die Nachfrage oft groß ist.

## 6 Seminargebühren

### Gestaffelt nach Einkommen

Bei einem monatl. Nettoeinkommen:

bis 1000 € = 1140 €

bis 1500 € = 1340 €

über 1500 € = 1540 €

Ich möchte keine Einkommensnachweise sehen. Mir ist es wichtig, dass auch Interessenten mit geringem Einkommen am Seminar teilnehmen können und dass Sie den Betrag gern bezahlen.

Meine Seminare in Gewaltfreier Kommunikation sind von der Umsatzsteuer nach § 4, 21 a, bb UStG freigestellt

Die Preise sind:

- inklusiv Pausengetränke, Gebäck und **Mittagsessen** (neu ab 2019)
- inklusiv Seminarmappe
- ohne Unterkunft

**Bildungsprämie:** Ich nehme auch Gutscheine der staatlichen Bildungsprämie entgegen.

**Bildungsurlaub:** Die Ausbildung ist in Thüringen für Bildungsurlaub anerkannt.

**Seminarleiter:** Roland Eggert, geb. 1954,  
Dipl. Sozialpäd. (FH), Familientherapeut (SG),  
Trainer Fachverband Gewaltfreie Kommunikation,  
Autonomieaufstellungen/-Training,  
Coaching, Beratung, Supervision



**Anmeldebogen/Teilnahmebedingungen für eine schriftliche Anmeldung**  
(Sie können sich auch über das Anmeldeformular auf meiner Website anmelden)

Anmeldung zur Jahresgruppe/Grundausbildung 2019 in Gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg bei Roland Eggert

Name: ..... Vorname: .....

Anschrift: .....

Tel.: ..... E-Mail: .....

1. Mit Ihrer Anmeldung und Unterschrift erkennen Sie die nachfolgenden Bedingungen für Ihre Teilnahme an der Grundausbildung/Jahresgruppe 2019 in Gewaltfreier Kommunikation an.
2. Sie haben an einem Grundlagenseminar in Gewaltfreier Kommunikation bei mir oder einer anderen GFK-Trainerin/Trainer teilgenommen (mindestens 1 Tag, besser 2 Tage, es zählen auch die Seminare „GFK mit Kindern“ und „GFK für Paare“).
3. Ihre Teilnahme ist von meiner Seite für Sie verbindlich reserviert, sobald Sie eine Anzahlung von 150 € auf mein Konto überwiesen haben. Die Gesamtrechnung erhalten Sie zu Beginn des Jahres 2019. Dann bezahlen Sie die restliche Seminargebühr. Auf Antrag ist es möglich den Seminarbetrag in 2 oder 3 Raten zu bezahlen.
4. Bei Rücktritt bis zu 4 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie, bis auf 50 €, den eingezahlten Betrag wieder. Anschließend sind 50 % der Seminargebühr fällig oder Sie stellen eine/n Ersatzteilnehmer/-in. Wenn ich einen Ersatzteilnehmer/-in finde (z. B. aus einer Warteliste), erhalten Sie bis auf 50 € den eingezahlten Betrag wieder.
5. Falls Sie das Seminar an einzelnen Tagen nicht besuchen können, haben Sie die Möglichkeit, zum Ausgleich an einem anderen GFK-Seminar von mir kostenfrei teilzunehmen. Bei einer vorzeitigen Beendigung Ihrerseits werden keine Seminargebühren rückerstattet bzw. erlassen.
6. Sollte das Seminar durch mein Verschulden ausfallen, werde ich alle Teilnehmer/-innen möglichst zeitnah benachrichtigen. Anschließend suchen wir nach einem Ersatztermin für alle Teilnehmer/-innen. Sollte dieser für Sie nicht möglich sein, können Sie an einem anderen Seminar von mir teilnehmen oder Sie erhalten eine anteilmäßige Erstattung der Seminargebühr.
7. Sie erklären sich bereit, während der Ausbildung mindestens 2 x 1 Tag an einem von allen Teilnehmer/innen eigenständig organisierten Übungstag teilzunehmen.
8. Sie übernehmen während des Seminars für sich selbst die Haftung und die volle Verantwortung für Ihre Gesundheit. Auch die An- und Abreise ist in Ihrer Verantwortung. Im Seminar schulen wir die Selbstwahrnehmung und Konfliktfähigkeit. Es besteht kein Anspruch auf Heilung von psychischen Störungen und Lösung konkreter Konflikte.
9. Meine Seminargebühr entsprechend der Einkommensstaffelung: .....Euro

Ort, Datum, Unterschrift: .....