

**Freie  
Kommunikation**



Gewaltfreie Kommunikation

# Jahrestraining

von den Grundlagen zu einem  
Gewaltfreien Miteinander

mit

Esther Gerdts und Frank Gaschler

**25. - 27.04.**

**06. - 08.06.**

**25. - 27.07.**

**12. - 14.09.**

**10. - 12.10.**

**2 0 2 4**

## Inhalt

Der Schlüssel zur gelingenden Kommunikation liegt in Ihnen!	3
Anwendungsbereiche	4
Sie lernen	4
Module	5
Konzept	6
Konditionen	7
Ausbildungsleitung	8
Aufbauseminare	9
Seminarort	10
Anmeldung	11





## Der Schlüssel zur gelingenden Kommunikation liegt in Ihnen!

Die Art und Weise, wie wir mit uns selbst sprechen hat Einfluss auf unser persönliches Wohlbefinden und prägt unsere Kommunikationsmuster im Umgang mit anderen Menschen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Miteinander. Insbesondere dann, wenn Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte auftauchen - was im Zusammenleben und -arbeiten völlig normal ist - greifen viele von uns auf Elemente wie: Beschuldigen, Lästern, Abblocken, Rechtfertigen, Kritik ohne Verbesserungsvorschläge, Recht haben wollen, Dauerreden, etc. zurück und nehmen eine Haltung ein, in der es darum geht: „Wer hat recht und wer ist schuld?“ oder „wer gewinnt und wer verliert?“

Dieser „kommunikative Umgang“ ist so weit verbreitet, dass wir ihn teilweise kaum mehr bemerken oder als „normal“ empfinden. Nur führt er meist nicht dazu, dass sich Menschen wirklich wohl und sicher miteinander fühlen und Interesse daran haben, sich gemeinsam weiter zu entwickeln, Verantwortung zu übernehmen und sich effektiv für etwas einzusetzen.

Außerdem besteht die Gefahr, dass sich Muster entwickeln, die weder von Selbstrespekt, Integrität und Würde gekennzeichnet sind, noch von Kreativität, Dynamik, Lebensfreude und Lebendigkeit.

Die Qualität der Kommunikation bestimmt natürlich auch den Erfolg von Arbeitsgruppen und Organisationen und hat Einfluss auf den „Geist eines Unternehmens“. Sie bestimmt maßgeblich, ob die einzelnen Menschen in einem System effektiv zusammen arbeiten oder ob viel Zeit und Energie in das Aufrechterhalten von Reibungsverlusten investiert wird.

Die Kommunikationskultur ist ein wesentlicher Einflussfaktor auf die Motivation der Mitarbeiter. Nur in einem Team, in dem wertschätzend, konstruktiv und auf Augenhöhe kommuniziert wird, können die Menschen kreativ auf neue Herausforderungen reagieren.

In unserem Jahrestraining lernen Sie die wesentlichen Elemente der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg kennen und anwenden. Sie können damit wirksam Einfluss nehmen auf die Kommunikationskultur in ihrem beruflichen und privaten Umfeld. Werden Sie Teil einer gesellschaftlichen Weiterentwicklung, die gewaltfrei und langfristig zukunftsfähig ist.

*Das Ziel im Leben ist es, all unser Lachen  
zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.  
Was auch immer sich uns offenbart, es ist  
das Leben, das sich darin zeigt, und es ist  
immer ein Geschenk, sich damit zu verbinden.*

Marshall B. Rosenberg



Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, dass wir in Kontakt bleiben, auch wenn es Meinungsverschiedenheiten und Konflikte gibt. Sie hilft, einvernehmliche und kreative Wege zu finden, um die Anliegen und Bedürfnisse aller Menschen zu berücksichtigen. Die Sprachmuster der Gewaltfreien Kommunikation unterstützen uns, eine Haltung einzunehmen, die es ermöglicht, anderen Menschen mit Wertschätzung und Respekt zu begegnen, auch wenn wir mit deren Verhalten nicht einverstanden sind. Voraussetzung dafür ist ein gewaltfreier Umgang mit uns selbst und die Fähigkeit, Ärger- und Schuldgefühle auszudrücken, ohne andere dafür verantwortlich zu machen.

## Anwendungsbereiche

Persönliche Weiterentwicklung und Wachstum in der Beziehung zu

- sich selbst
- in der Partnerschaft
- mit Kindern
- mit Familienmitgliedern, Freunden, Nachbarn

Gewaltfreie Kommunikation in der Arbeitswelt

- als Führungskraft, bei MitarbeiterInnengesprächen
- im Verkauf, am Telefon, mit Kunden, Lieferanten
- im Team, im Projekt, im interkulturellen Kontext
- in der Schule oder in der pädagogischen, psychologischen oder psychosozialen Berufspraxis
- im Gesundheitswesen
- in der Politik, in Bereichen des sozialen Wandels
- in der Justiz



## Sie lernen

- In Balance mit sich selbst und anderen zu leben
- Selbstbewusst und gelassen für sich einzutreten
- Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln
- Konfliktlösungskompetenzen im beruflichen und privaten Umfeld zu nutzen
- Die eigene Leitungskompetenz zu erweitern
- Beziehungen lebendig und konstruktiv zu entfalten

Und darüber hinaus:

- In emotional herausfordernden Situationen innere Klarheit zu gewinnen und Ärger, Scham und Schuld zu transformieren (Selbstklärung)
- Anderen Menschen empathisch zuzuhören und Urteile, Kritik und Vorwürfe in Aussagen zu übersetzen, die die Aufmerksamkeit darauf lenken, was jemand fühlt und braucht (Empathiefähigkeit)
- Erfolgreicher mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten und konsensuale Entscheidungen zu treffen (Teamkompetenz)
- Gemeinsam mit anderen Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen (Win-Win-Lösungen)
- Ihre Fähigkeit zu verbessern, sich selbst und andere zu führen, konstruktiv zu handeln und Kooperation zu fördern (Führungskompetenz)
- Destruktive Äußerungen in Sitzungen und Besprechungen zielgerichtet in eine werte- und handlungsorientierte Sprache zu übersetzen, die konkrete Bitten und Vorschläge enthalten (Deeskalationskompetenz)



# Module

## Selbstempathie und Aufrichtigkeit

Der Schlüssel zu kraftvollem Selbstausdruck  
Gewaltfreie Kommunikation mit dem inneren Team  
Selbstempathie in herausfordernden Situationen  
Transformation von Ärger, Scham und Schuld  
Selbstannahme und Selbstakzeptanz  
Innere Konflikte als Entwicklungschancen nutzen  
Bedürfnisorientierte Entscheidungen treffen

2

## Konflikt und Versöhnung

Versöhnung mit sich selbst und anderen  
Glaubenssätze, identifizieren und transformieren  
Mit „Inneren Antreibern“ verhandeln  
Ressourcen als Energietankstelle nutzen  
Frieden schließen mit dem inneren Richter  
Trauern und Heilung alter Verletzungen  
„Body NVC“

4

## Methodenkompetenz

Worte können Fenster sein - oder Mauern  
Das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation  
Beobachtungen und Interpretationen unterscheiden  
Von einer Opferhaltung zu echten Gefühlen kommen  
Bedürfnisse hinter Strategien erkennen  
Bitten klar und kraftvoll formulieren  
Souverän mit Ärger umgehen  
Auf vier Arten zuhören können

1

## Empathie und Führungskompetenz

Empathie als Brücke zum anderen  
Urteile, Kritik, Vorwürfe übersetzen  
Umgang mit einem "Nein"  
Wertschätzend und aufrichtig unterbrechen  
Dialoge verbindend und verbindlich führen  
Führung übernehmen, wo es Führung braucht  
Verantwortung übertragen, wo es Sinn macht, los zu lassen  
Bitten hinter Forderungen hören

3

## Team - und Entscheidungskompetenz

Die Vision des sozialen Wandels leben  
GFK in Schulen, Organisationen und Unternehmen  
Erfolgreicher mit anderen Menschen kooperieren  
GFK für Entscheidungen und Verhandlungen nutzen  
Destruktive Teamsitzungen verändern  
Systemisches Konsensieren im Team  
Gespräche führen, die dem sozialen Wandel dienen  
Umgang mit Feindbildern / Mobbing

5

## Ausbildungskonzept

Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von mehreren Monaten, da wir dem Prozess der Gewaltfreien Kommunikation genügend Raum geben wollen, um als innere Haltung integriert zu werden. Es geht darum, in jedem Moment wahrzunehmen, was in uns selbst und in anderen lebendig ist und das offen und aufrichtig zum Ausdruck zu bringen. Die Trainer vermitteln dazu das Handwerkszeug und erproben es im Miteinander in der Gruppe. Es soll ein sicherer Raum geschaffen werden, in dem Sie Freude daran haben, sich auszuprobieren, sich auszutauschen und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen. So kann der Lernprozess in der Gruppe der Ort für individuelles Wachstum werden. Zwischen den Ausbildungsblöcken haben Sie Zeit, das Gelernte in Ihren Alltag zu tragen und in Ihr Familien- und Berufsleben zu integrieren.

## Arbeitsweise

Wir bieten Ihnen einerseits eine klare Struktur und sind gleichzeitig offen für Themen, die für Sie im Vordergrund stehen. In einem lebendigen Wechsel zwischen theoretischen Einheiten und Praxisorientierung wird sowohl im Plenum, als auch in Kleingruppen, mit einem/einer Partner/in oder in Einzelarbeit gearbeitet. Rollenspiele, Präsenzübungen, persönliches Feedback und Reflexion in Kleingruppen und im Plenum bieten vielfältige Lern- und Übungsmöglichkeiten. Für die Zeiten zwischen den Ausbildungsmodulen haben Sie die Möglichkeit, sich zusätzlich in einer regionalen „Empathiegruppe“ zu treffen, zur gegenseitigen Unterstützung und Begleitung.

## Teilnahmevoraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme an der Jahresausbildung ist der Besuch eines 2-3 tägigen Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Die Teilnahme an dem Training ersetzt keine Therapie. Alle Teilnehmenden übernehmen daher die Verantwortung für sich selbst - sowohl psychisch als auch physisch - und sind bereit, mit den aufkommenden Themen selbstverantwortlich umzugehen.

## Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf 24 Personen begrenzt. Die TrainerInnen und AssistentInnen werden Sie intensiv betreuen, unterstützen, fördern und herausfordern. Aufgrund der kleinen und konstanten Ausbildungsgruppe entstehen ein sicherer Rahmen und eine vertrauensvolle Lernatmosphäre. Bei mehr als 24 Anmeldungen entscheidet die Reihenfolge der verbindlichen Anmeldungen. Sollten nach dem ersten Wochenende kurzfristig Plätze frei werden, können InteressentInnen von der Warteliste nachrücken. Bei weniger als 12 Anmeldungen behalten wir uns eine Absage der Jahresausbildung vor. In diesem Fall werden bereits entrichtete Kosten erstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen.

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Die Durchführung der Jahresausbildung ist an eine festgesetzte Teilnehmer\*zahl gebunden. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, kann die Ausbildung abgesagt werden. Bereits entrichtete Kosten werden erstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen. Für den Fall, dass ein Modul aufgrund höherer Gewalt, Krankheit oder anderen von den Trainer\* nicht zu verantwortenden Umständen nicht durchgeführt werden kann, sind die Trainer\* unter Ausschluss jeglicher Schadensersatzverpflichtung berechtigt, die Fortbildungseinheit an einem anderen Termin nachzuholen. Wir behalten uns das Recht vor, auch kurzfristig einen Wechsel der Kursleitung (bei Ausfall eines Trainers\*) oder des Veranstaltungsorts vorzunehmen und wir verpflichten uns, die Teilnehmenden rechtzeitig darüber zu informieren. Aus dem Wechsel der Kursleitung und/oder des Veranstaltungsortes erwächst den Teilnehmenden kein Recht auf Minderung oder Erstattung der Teilnahmekosten. Sollte die Kursleitung den Ausbildungserfolg Teilnehmers\* oder der Ausbildungsgruppe gefährdet sehen oder liegen andere besondere Gründe vor, so sind wir berechtigt, Teilnehmende von der (weiteren) Teilnahme an der Veranstaltung auszuschließen. Ein besonderer Grund liegt insbesondere vor, wenn der/die Teilnehmende die Jahresausbildung stört, gegen die Hausordnung verstößt oder den Beitrag nicht beglichen hat. Wir behalten uns die Geltendmachung von Schadensersatzforderungen ausdrücklich vor. Im Falle des berechtigten Ausschlusses des Teilnehmers/der Teilnehmerin besteht kein Anspruch auf Rückzahlung bereits entrichteter Teilnahmegebühren.

Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der/die kurzfristig, z. B. aus Krankheitsgründen, nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne – ohne weitere Kosten – eine/n Ersatzteilnehmende/n. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte umgehend mit uns in Verbindung, damit wir gemeinsam nach einer Lösung suchen können, die sowohl Ihre als auch unsere Bedürfnisse berücksichtigt.

# Konzept



# Konditionen

## Investition

Die Investition für die gesamte Ausbildung beträgt **2.150,- €** für Privatzahler und NGOs und **3.900,- €** für Unternehmen. Diese Bildungsmaßnahme ist nach § 4 Nr. 21 a Buchst. bb des UStG umsatzsteuerbefreit. In diesem Preis enthalten sind alle Kosten für das Seminar, sowie Trainingsmaterial. Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind nicht enthalten.

Gerne können Sie eine Ratenzahlung vereinbaren.

Für die Teilnahme an dieser Maßnahme können Sie nach den entsprechenden Förderkriterien Bildungsprämie, Bildungsurlaub, etc. erhalten. Bitte erkundigen Sie sich bei den zuständigen Ämtern.

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich per Post oder Email bei Esther Gerds an, indem Sie das Anmeldeformular (Seite 11) ausfüllen, unterschreiben und zusenden. Sie erhalten dann eine Rechnung von uns. Ihr Ausbildungsplatz ist sicher gebucht mit Eingang des Ausbildungsbeitrages bzw. einer Anzahlung von 500 EUR.

## Termin und Ort

Die Ausbildungstermine 2024 sind:  
25. - 27.04., 06. - 08.06., 25. - 27.07.,  
12. - 14.09., 10. - 12.10.

Donnerstags von 10:00 bis 18:00 Uhr

Freitags von 9:30 bis 18:00 Uhr

Samstags von 9:30 bis 17:00 Uhr

Mittagspause jeweils 90 Minuten

Das Jahrestraining 2024 wird voraussichtlich im Schützenhaus „Zur Gemütlichkeit“, Olching) stattfinden, welches uns genügend Raum zum Arbeiten gibt.

## Abschluss und Bescheinigung

Das Jahrestraining schließt mit einem von den international zertifizierten TrainerInnen ausgestellten Teilnahmebescheinigung ab. Die TrainerInnen sind Mitglied im CNVC (Center for Nonviolent Communication), das von Marshall Rosenberg gegründet wurde. Für alle diejenigen, die eine Zertifizierung zum Trainer/zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC anstreben, ist es wichtig zu wissen, dass diese Jahresausbildung mit 15 Tagen als ein Baustein auf dem Weg dorthin anerkannt ist. (Anerkennung Fachverband entsprechend) Weitere Infos dazu erhalten Sie unter:

[www.gfk-trainer-werden.de](http://www.gfk-trainer-werden.de)  
[www.fachverband-gfk.org](http://www.fachverband-gfk.org)



## Esther Gerdts



International zertifizierte Trainerin und bis 2022 Assessorin (CNVC), anerkannte Mediatorin im Bundes-

verband Mediation (BM), Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung (FH). Ich war als Trainerin und Führungskraft in der Fitnessbranche und in der betrieblichen Gesundheitsförderung beschäftigt; zuletzt arbeitete ich für ein Unternehmen, das Outdoortrainings für Fach- und Führungskräfte entwickelt und durchgeführt hat. Im Jahre 2001 lernte ich Marshall Rosenberg und die Gewalt-

freie Kommunikation kennen und habe mich wenige Jahre später als Trainerin selbständig gemacht. Seither genieße ich es, mein Wissen und meine Erfahrungen in Einführungen, Firmenseminaren, Ausbildungen und bei Seminarreisen weiterzugeben und Menschen zu befähigen, Konflikte mit sich selbst und anderen einvernehmlich und mitfühlend zu klären. Ich liebe das achtsame Miteinander in meiner Wohngemeinschaft im Würmtal, unseren Garten und begeben mich immer noch gerne auf Abenteuerreisen in ferne Länder.

## Frank Gaschler

International zertifizierter Trainer und bis 2023 Assessor (CNVC), systemischer Mediator in Unternehmen und Organisationen, Coach, Buchautor, Sozialpädagoge (FH). Meine derzeitige Leidenschaft dreht sich um die 4 Lebensthemen: So willkommen sein, wie ich bin, Raum haben, den ich wahren oder öffnen kann, im Vertrauen gehalten werden und lebendig sein, um mein Leben zu leben.

Meine Leidenschaft ist das Experimentieren mit der GFK über den Tellerrand hinaus, weit weg von den Grenzen von Wort und Sprache. Deshalb konzentriere ich mich gerne auf Intuition, empathische Präsenz und Körpersprache.

Mein Projekt „Giraffentraum“ zielt auf die Einführung und Verbreitung der GFK in Kindergärten und Grundschulen ab. Es hat sich zum größten social-change Projekt der Gewaltfreien Kommunikation im Vorschulbereich entwickelt.

Ich lebe mit Gundi, meiner Frau, in Hohenlinden bei München.



## Veröffentlichungen:

Ich will verstehen, was du wirklich brauchst

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern  
Aktualisierte und erweiterte Neuauflage,  
mit einem Vorwort von Marshall B.

Rosenberg, Kösel-Verlag  
Auch erhältlich in englisch,  
koreanisch, polnisch und  
niederländisch



*„Meine Bedürfnisse nach Verbindung,  
Akzeptanz, Liebe, Lernen und Wachsen und  
nach Heilung wurden erfüllt, genauso wie nach  
Spaß und Gemeinsamkeit.“*

Eine Teilnehmerin





## Aufbaueminare



### Themenseminare

GFK mit Kindern  
Mediation  
Coaching und Beratung  
Führungskräftetraining  
Selbsterfahrung und Resilienz

5 x 6 Tage

### Trainerausbildung

Kompetenztraining Trainerzertifizierung  
Prozessarbeit und -begleitung  
Seminar-design, Profilschärfung, Akquisition,  
Marketing  
Rollenspiele, Körperwahrnehmung, Improtheater

17 Tage

### Das „sechste Modul“

Für AbsolventInnen unserer Jahrestrainings

3 Tage

### Jahrestraining

Methodenkompetenz  
Selbstempathie und Aufrichtigkeit  
Empathie und Führungskompetenz  
Konflikt und Versöhnung  
Team- und Entscheidungskompetenz

15 Tage

### Einführungsseminar

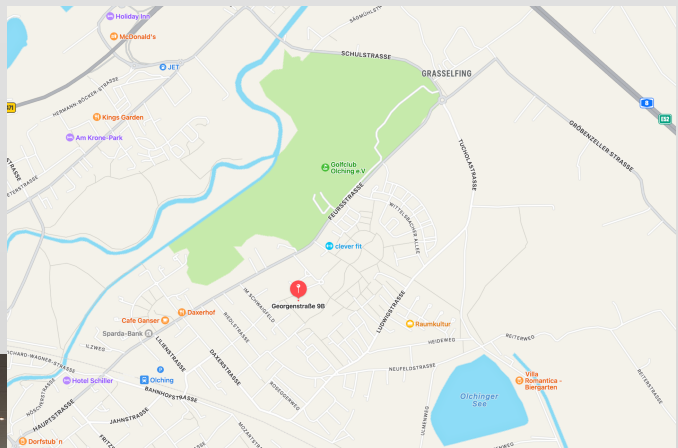
Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation  
Haltung und Menschenbild  
Schleife der Verständigung  
Die vier Schritte

2 Tage



# Seminarort

Das Seminar findet in den Räumen der SG Gemütlichkeit in Olching statt.



## Anschrift

SG Gemütlichkeit Olching  
Georgenstrasse 9b  
82140 Olching



# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das

## **Jahrestraining 2024 in Gewaltfreier Kommunikation**

**Die Seminargebühr für diese Ausbildung beläuft sich auf:**

**2.150,- €** für Privatzahler und NGOs und

**3.900,- €** für Unternehmen.

Diese Bildungsmaßnahme dient der Weiter-, Aus- und Fortbildung und ist nach § 4 Nr. 21 a Buchst. bb des UStG umsatzsteuerbefreit.

Ich habe das Ausbildungskonzept gelesen und akzeptiere es.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert werden und innerhalb der Ausbildungsgruppe weitergegeben werden (für Fahrgemeinschaften, etc.).

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Datum/ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie diese Seite per Post an:

**Esther Gerdts  
Paul-Keller-Straße 24  
82131 Stockdorf**

oder gescannt per E-Mail an:

**[kontakt@empathy-first.com](mailto:kontakt@empathy-first.com)**

Nach Eingang Ihrer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie von uns eine kurze Anmeldebestätigung per E-Mail und eine Rechnung.

Jahrestraining  
2024



**Freie  
Kommunikation**



*Rufen Sie uns an!*

*Ein persönliches Gespräch ist durch nichts zu ersetzen.*

Gewaltfreie Kommunikation

**Jahrestraining**

**2024**



**EMPATHY FIRST**  
Esther Gerdts

Mobil +49 177 74 125 74

Tel. +49 89 890 42 313

[kontakt@empathy-first.com](mailto:kontakt@empathy-first.com)

[www.empathy-first.com](http://www.empathy-first.com)

**Freie  
Kommunikation**



**FreieKommunikation**  
Frank Gaschler

Mobil +49 179 699 86 98

[info@freiekommunikation.de](mailto:info@freiekommunikation.de)

[www.freiekommunikation.de](http://www.freiekommunikation.de)