

Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet.
Und was entscheidet es?
Was es im nächsten Augenblick sein wird.
Viktor Frankl

Gewaltfreie Kommunikation®

nach Marshall Rosenberg

Aufbautraining in drei Modulen

**Bergsträßer Institut für
ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)**

Februar 2026 bis November 2026
3 Module à 5 Tage (15 Tage)
Start: 09. – 13. Februar 2026
im Seminar Gästehaus Odenwald, 64739 Höchst-Hassenroth

Eberhard Scherertz, Zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
Noemi Amati, Co-Trainerin, in Zertifizierung (CNVC)



Seminarbeschreibung

Dieses hochwertige und anspruchsvolle Aufbautraining in drei Modulen ist als **berufsbegleitende Fortbildung** anerkannt. Sie richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in einer Einführung kennen gelernt haben und ihre Erfahrung vertiefen möchten, um Sicherheit und Vertrauen zu gewinnen, sie im Umgang mit sich selbst und anderen anzuwenden und weiterzugeben. Das Seminar trägt zur **Persönlichkeitsentwicklung** der Teilnehmenden bei.

Die GFK-Haltung wird von Frauen und Männern oft unterschiedlich wahrgenommen und gelebt, das spiegelt sich auch im Alltag wider (z.B. Harmonie versus Wettbewerb). Deshalb wird dieses Aufbautraining **von einem Trainer und einer Trainerin begleitet**, um weibliche und männliche Sichtweisen gleichermaßen zu integrieren.

Das Seminar geht bewusst über einen längeren Zeitraum, so dass zwischen den Modulen genug Zeit besteht, das Gehörte und Erlernte zu **reflektieren** und konkret im eigenen Alltag **umzusetzen**.

Zwischen den Modulen finden jeweils mindestens zwei oder drei **Zoom-Treffen** statt, in denen die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, sich untereinander auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Trainer*innen begleiten, moderieren und unterstützen die Zoom-Treffen (agieren als Facilitator).

Dieses Seminar kann auch **Beginn oder Baustein der Ausbildung zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation** sein nach den Richtlinien des Center for Nonviolent Communication. Es führt nicht automatisch zur Zertifizierung als Trainer*in. Der Weg zur Zertifizierung ist ein umfassender Prozess, über den wir Sie gerne informieren.

Das Seminar ist ein **intensives Aufbautraining**, und nach den drei x fünf Tagen werden die Teilnehmenden in der Lage sein, einen eigenen Einführungskurs, einen Vortrag oder eine Infoveranstaltung zur Gewaltfreien Kommunikation in der eigenen Institution durchzuführen.

Sie werden die Fähigkeit erlangen, **wirksam zur Verbesserung der Kommunikations- und Beziehungskultur** in Ihren Institutionen / Firmen beizutragen.

Wichtig zu wissen: Für dieses Aufbautraining kann Bildungsurlaub beantragt werden.

Seminarleitung



Eberhard Scherertz

Kommunikationsberater, Coach, zert. Trainer (CNVC)

Mit meinen Seminaren, Coachings und Projekten zur Entwicklung der GFK in Institutionen möchte ich gerne zu einer wertschätzenden Gesprächs- und Begegnungskultur in unserer Gesellschaft beitragen. Dafür engagiere ich mich seit meiner ersten Begegnung mit M. Rosenberg im Jahr 1997. Ich arbeite gerne mit Menschen, die offen für Neues sind und sich persönlich weiterentwickeln möchten. Mir ist es auch wichtig, Menschen in ihren Beziehungen zu unterstützen, so dass sie miteinander wachsen – gerade in herausfordernden Zeiten.



Noemi Amati

Erzieherin, Mediatorin, Begleiterin in pädagogischen Arbeitsfeldern, angehende Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation (CNVC)

„Ich will mich auf die Suche
Nach der Wahrheit machen.
Ich will ein Wahrheitssinger werden.
In Wahrheit liegt Erkenntnis, wahrhafte Liebe.“

Ich möchte gerne Menschen dabei unterstützen, miteinander in Verbindung zu kommen und den Mut zu haben, aufrichtig und wahrhaftig in Austausch mit sich selbst und anderen zu gehen.

Voraussetzungen für die Teilnahme

Mindestens ein fünftägiges GFK-Einführungsseminar bei **B.I.E.K.** oder bei einem zertifizierten GFK-Trainer*in sowie grundlegendes Vertrautsein mit den Werkzeugen und der Haltung der GFK.

Wir wünschen uns Teilnehmende, die Freude und Mut mitbringen, die Gewaltfreie Kommunikation in der Fortbildungsgruppe im lebendigen Miteinander zu lernen und zu leben. Uns ist es wichtig, in der Gruppe den sozialen Wandel zu leben, den die GFK anstrebt.

Wir möchten gerne darauf hinweisen, dass dieses Aufbautraining bei den Teilnehmenden auf verschiedenen Ebenen psychische Prozesse in Gang setzen wird. Wir wünschen uns deshalb, dass die Teilnehmenden mental stabil sind. Dieses Aufbautraining ersetzt keine Therapie.

Inhalte

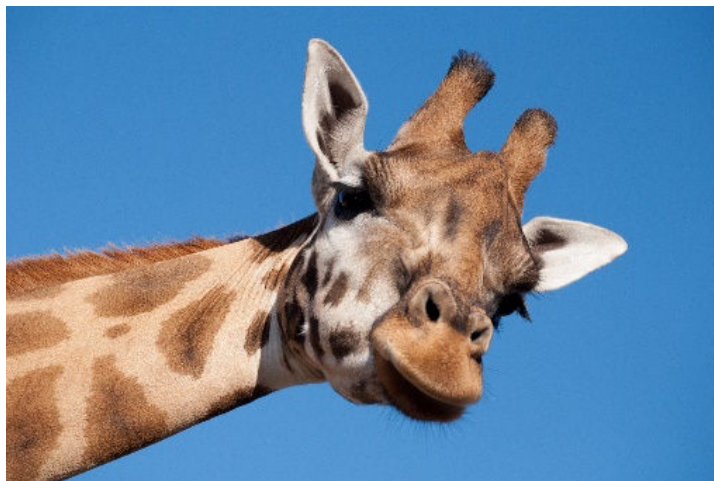
1. Modul

- **Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen der GFK**
 - Die 4 Schritte der GFK
 - Werkzeuge der GFK
 - Wichtige Schlüsselunterscheidungen: Beobachtung <-> Bewertung, Gedanke <-> Gefühl, Bedürfnis <-> Strategie, Bitte <-> Forderung
 - Weitere bedeutsame Schlüsselunterscheidungen erkennen
 - Innere Haltung, Präsenz im Alltag stärken
- **Arbeiten mit Glaubenssätzen**
 - Glaubenssätze überprüfen und nicht (mehr) hilfreiche Glaubenssätze erkennen
 - Die Wurzeln von Glaubenssätzen erkennen und diese für die Verwandlung nutzen
 - Neue unterstützende Glaubenssätze finden
- **Umgang mit „Wolfssprache“ bei Menschen, die „völlig anders ticken“ (die noch nicht mit GFK in Berührung gekommen sind)**
 - Eigene Bedürfnisse und Wünsche vertreten, ohne sich einschüchtern zu lassen oder selbst in „Wolfssprache“ zu verfallen
 - Schwerpunkt auf Praxisbeispielen aus dem Alltag der TN
 - Ziel: Sicherheit gewinnen, mit „Wolfssprache“ souverän umgehen zu können
- **Konkrete Umsetzung in den persönlichen Alltag – Wie, was, wo, wann?**
 - Persönlicher Beitrag zur Nachhaltigkeit der GFK-Haltung im gesellschaftlichen Kontext
 - Austausch und Unterstützung innerhalb der Peer Group



2. Modul

- **„Pfad der Befreiung“ (Matrix-Arbeit) – ein wesentlicher Baustein in der Persönlichkeitsentwicklung**
 - Werkzeuge für die eigene Bewusstseinschulung kennenlernen und anwenden
 - Die volle Verantwortung für sich selbst übernehmen
 - Umgang mit Feindbildern und deren Auflösung mit Hilfe der Matrix
- **Dialog-Arbeit**
 - Bausteine der Dialog-Arbeit kennenlernen und anwenden
 - Wie kann ich mit / in Gruppen wirkungsvoll arbeiten, um die GFK zu verbreiten? (Teamsitzungen, Vereinssitzungen, Elternabende etc.)
 - Dialog-Arbeit in größeren Gruppen (ab ca. 20 Teilnehmende)
 - Die Dialog-Arbeit als einen Baustein nutzen, um die GFK im eigenen Umfeld zu verbreiten
- **Die Kunst des empathischen Zuhörens**
 - Wiederholung: das Vier-Ohren-Modell als Werkzeug nutzen
 - Zuhören können, ohne zu bewerten und zu kommentieren
 - Das Gehörte als Ergänzung verstehen, nicht als Widerspruch
 - Das „Entweder – Oder“ in ein „Sowohl – Als auch“ verwandeln
- **Umsetzung**
 - Wie kann ich das, was ich lerne, in meinen Institutionen und meinem Privatleben anwenden?
 - Entwicklung konkreter Umsetzungskonzepte



3. Modul

- **Ich und Du: GFK in Beziehungen**
 - Wie kann ich dauerhaft gegenseitigen Respekt und ein liebevolles Miteinander in meinen Beziehungen leben?
 - Wie können wir miteinander kommunizieren, ohne uns zu verletzen?
 - Wie kann die Haltung der GFK dazu beitragen, meine Beziehungen zu bereichern?
 - Recht haben oder glücklich sein – beides zusammen geht nicht!
- **Die Haltung der GFK vertiefen**
 - In schwierigen Situationen in der GFK-Haltung bleiben
 - Vertiefende Anwendung des „Tanzparketts“
 - Unterstützende Körper- und Atemübungen
 - Heilende Wirkung von Meditation und Stille-Übungen, um in der eigenen Mitte zu bleiben
- **Planung und Umsetzung eigener GFK-Veranstaltungen**
 - Ins konkrete Tun kommen: wie man eine Veranstaltung plant und organisiert
 - Zielgruppen, Veranstaltungsziele, Inhalte, Methoden
 - Anfertigung von Arbeitsblättern, Flipcharts, PowerPoint-Präsentationen
 - Verwendung weiterer Materialien (Tanzparkett, Giraffenohren, etc.)



Methoden

Unser Arbeitsstil ist teilnehmer- und prozessorientiert. Die lebendige Praxis ist uns genauso wichtig wie die Vermittlung theoretischer Inhalte. Im Plenum und in Kleingruppen arbeiten wir mit den beruflichen und persönlichen Anliegen, Themen und Konflikten der Teilnehmenden. Dazu gehören auch die Arbeit mit behindernden Glaubenssätzen und Verhaltensmustern und die Arbeit im Plenum, um Gruppenprozesse zu klären.

- Teilnehmerzentrierte Seminarleitung
- Dialogische Gespräche
- Rollenspiele zu Anliegen der Teilnehmenden aus dem beruflichen und persönlichen Bereich
- Prozessorientierte Plenumsarbeit
- Achtsamkeitsübungen und Körperarbeit zur Förderung der empathischen Haltung
- Unterstützungspartnerschaften unter den Teilnehmenden zwischen den Blöcken

Termine siehe Homepage

15 Fortbildungstage, jeweils von Montag, 14 Uhr bis Freitag, 13 Uhr.

Teilnehmerzahl

Die Gruppengröße ist auf 12 Personen beschränkt, damit ein intensives Arbeiten mit den zwei Trainer*innen gewährleistet ist.

Investition

Die Seminargebühr beträgt pro Modul 850 €, also insgesamt 2.550 €. Nach Absprache mit **BIEK** ist Ratenzahlung möglich. Das Seminar ist Mehrwertsteuerbefreit.

Die drei Module stellen eine Einheit dar und können nur komplett gebucht werden. Unter besonderen Umständen kann nach Rücksprache mit dem Trainer und mit BIEK gegebenenfalls auch nur ein einzelnes Modul gebucht werden.

Die komplette Seminargebühr von 2.550 € ist auch fällig, wenn Sie an einem Block nicht teilnehmen können. Sie können gerne den nicht besuchten Block in einer folgenden Fortbildung nachholen.

Kosten für die Unterbringung und Verpflegung im Seminarhaus:

Die Zimmerbuchung erfolgt direkt zusammen mit der Anmeldung für Ihr Seminar, eine separate Buchung ist nicht erforderlich.

Seminarort

B.I.E.K. Seminar-Gästehaus Odenwald
Am Dachsrain 2
64739 Hassenroth

Tel.: 06251 9892233 (Verwaltung)
Tel: 06163 912020 (Seminar Gästehaus)
E-Mail: info@biek-seminar-gaestehaus.de
www.biek-seminar-gaestehaus.de

Sollten Sie bereits am Vortag anreisen wollen, vermerken Sie das bitte bei Ihrer Anmeldung.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich auf der Webseite von **B.I.E.K.** an.
Diese Investition wird sicherlich dazu beitragen, Ihr Leben zu bereichern, und wir freuen uns sehr, wenn Sie mit in der Runde sind.

Weitere Informationen

Gerne beantworten wir Ihre Fragen: Für organisatorische Fragen wenden Sie sich bitte an **B.I.E.K.**

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung
und Kommunikation (B.I.E.K.)
Tel: 06251 780 686
E-Mail: info@biek-ausbildung.de
www.biek-ausbildung.de

