

Ausschreibung / 26.04. – 22.10.2026

Intensivausbildung GFK: Empathisches Coaching

forum • augenhöhe

SEMINARE | COACHING | MEDIATION | BERATUNG

**Gewaltfreie Kommunikation –
auf Augenhöhe leben**

mit Thomas Stelling

im neuen Seminarzentrum
Schloss Hohenfels (bei Stockach)

Inhaltsübersicht

Das Wichtigste auf einer Seite	3
1. Die Gewaltfreie Kommunikation und sein Begründer Marshall B. Rosenberg	4
2. Voraussetzungen der Teilnahme	4
3. Für wen ist diese Veranstaltung?	5
4. Inhalte der Ausbildung	5
5. Die fünf Schwerpunkte der Ausbildung	6
6. Der Stil der Arbeit	6
7. Seminarkosten	7
8. Das Seminarhaus „Morgenrot" auf Schloss Hohenfels	8
9. Anerkennung und Zertifizierung der Ausbildung	9
10. Anmeldungs-, Zahlungs-, Absage- und Stornobedingungen	10

Das Wichtigste auf einer Seite

Empathisches Coaching

Für die Teilnahme sind Vorkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation erforderlich. (Bitte ins Gespräch kommen, falls noch keine Grundausbildung vorliegt.)

Seminarort: Schloss Hohenfels, Seminarhaus „Morgenrot“

(Schloss Hohenfels 1, D-78355 Hohenfels/ info@schloss-hohenfels.de 07557-929190)

Termine (jeweils So-Do): **26.-30.4.26 / 5.-09.7.26 / 20.-24.9.26 / 18.-22.10.26**

Seminarzeiten: 9.30-13 Uhr und 15.30-19 Uhr

Ausnahmen: erste Tage ab 15 Uhr, letzte Tage bis 13 Uhr

zzgl. 2 x 2,5 Stunden Zoom-Videokonferenzen zwischen den Veranstaltungen sowie regelmäßige selbstorganisierte Studienkleingruppen.

Seminarbeitrag gesamte Ausbildung: **3.600 EUR (privat) / 4.800,- (Sonstige)**

Der Beitrag ist inkl. Hauskosten und aller Übernachtungen im Morgenrot, wo auch das Seminar stattfindet, und wo wir eine große Selbstversorgerküche haben.

Ich möchte nicht, dass eine Teilnahme am finanziellen Beitrag scheitert, daher bitte das Gespräch suchen, um einen stimmigen Ausgleich zu finden.

Max. TeilnehmerInnen: 10

Leitung: Thomas Stelling, zert. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

Zertifikat: Bei Teilnahme an 75% der Veranstaltung, wird ein Zertifikat ausgestellt, ansonsten eine Teilnahmebescheinigung über die absolvierten Tage.

Anerkennung der Trainingstage:

Die Tage sind anerkannt im Rahmen des Zertifizierungsprozesses des CNVC und einer TrainerInnen-Anerkennung durch den Fachverband GFK e.V.



1. Die Gewaltfreie Kommunikation und sein Begründer Marshall B. Rosenberg

-Rosenberg hat gelebt von 1934-2015, war amerikanischer Psychologe, Student von Carl Rogers -besonders inspiriert haben ihn zudem u.a. Gandhi, Martin Luther King Jr., Victor Frankl, Martin Buber, Hannah Arendt, Walter Wink, Riane Eisler, Alfie Kohn und Dag Hammarskjöld

Die Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation ist der personen-zentrierte Ansatz von Carl Rogers, einem der Begründer der humanistischen Psychologie, bei den Marshall auch studiert hat. Der Ansatz von Rogers betont die Bedeutung von Empathie, Akzeptanz und Authentizität - und diese Aspekte besitzen auch in der Gewaltfreien Kommunikation grundlegende Bedeutung.

Rosenberg hat am Beginn seiner Karriere erfolgreich als Psychotherapeut gearbeitet, bevor er den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt hat und mehr in Gemeinschaften hinein wirken wollte. Er hat über vier Jahrzehnte in mehr als 60 Ländern die Gewaltfreie Kommunikation weitergegeben, in Krisen- und Kriegsgebieten vermittelt und mit verschiedensten Gruppen im Erziehungsbereich, der Wirtschaft, dem Gesundheitswesen, mit Juristen, Militärs, Gefangenen, Polizisten, Kirchenvertretern und Regierungsmitgliedern gearbeitet. Die Gewaltfreie Kommunikation wird inzwischen von Menschen in vielen Lebensbereichen wirkungsvoll praktiziert und weltweit von derzeit u.a. von ca. 700 zertifizierten Trainern des CNVC weitergegeben.

2. Voraussetzungen der Teilnahme

Erforderlich sind mindestens Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation. (Falls noch keine mind. 15-tägiger GFK-Ausbildung gemacht wurde, bitte die Vorerfahrungen mitteilen - und wir schauen gemeinsam, ob es möglich ist.

Zudem braucht es die Bereitschaft, sich mit sich selbst und der Gruppe tiefer auseinanderzusetzen, und auch emotional herausfordernden Situationen zu begegnen.

Ich wünsche mir, dass TeilnehmerInnen aktiv zu einem intensiven Lernprozess beizutragen.

- Verbindlichkeit der Anwesenheit während der Seminarzeiten
- aktive Teilnahme an Coaching-Zirkeln (Duos oder Triaden), die sich innerhalb des Kurses bilden; diese kommen regelmäßig, mind. alle 2 Wochen, telefonisch oder per Zoom mind. 1h 15 Min. zusammen

3. Für wen ist diese Veranstaltung?

Die Ausbildung „Empathisches Coaching“ richtet sich an Menschen aus ganz unterschiedlichen Kontexten, die ihre Kompetenz, Menschen tiefer zuzuhören, vertiefen wollen. Zudem bringt die Ausbildung auch eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Person mit sich, denn auch diese begrenzt ggf. die Fähigkeit offen und unterstützend zuzuhören.

Zuhören ist eine Fähigkeit, der in allen Lebensbereichen zunehmend eine ausgesprochen wichtige Bedeutung zugesprochen wird (s.a. William Ury „The Power of Listening“ auf youtube).

4. Inhalte der Ausbildung

- die Arbeit an der eigenen gewaltfreien und empathischen Haltung
 - Ausbau von Selbstempathie, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit
 - empathische Biografiearbeit - schmerzhaftes Erfahrungen wahrnehmen und integrieren
 - regelmäßige Teilnahme an einer Dyade/Triade innerhalb der Ausbildungsgruppe
- die Praxis von Coachingprozessen
 - Ablauf und Schritte im Coachingprozess
 - die herausragende Bedeutung und Wirkung von empathischem Zuhören - mit und ohne Worten
 - diverse Coachingprozesse erleben, reflektieren
 - Feedback bekommen und geben
 - die besondere Bedeutung von Fragen und das „Aufnehmen und Bewegen“ von Spannungen
 - hinter den Worten von Menschen bestärkt auf Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Bitten lauschen
 - Menschen in konkreten Entscheidungssituation wirksam unterstützen - ohne Ratschläge
 - die Kraft der Stille und das „Halten eines Raumes“ lernen, in dem Entwicklung geschehen kann
 - die Lebenskraft von grundlegenden Bedürfnissen zum Motor von Veränderungen werden lassen
 - auch in emotional schwierigen Situationen präsent bleiben und einfühlsam begleiten
 - sich eigener Grenzen gewahr werden und selbstempathisch bzw. transparent damit umgehen
- zentrale weitere theoretischen Grundlagen neben der Gewaltfreien Kommunikation:
 - Entwicklungstheorien vom ICH zum WIR
 - Laurence Heller: Entwicklungstrauma heilen

- Otto Scharmer und seine Theorie U zum Verstehen und Gestalten von Veränderungsprozessen; verschiedene Formen des Zuhörend
- Martin Mourier zu selbstwertbasierter Führung und zur Bedeutung und Gestaltung sich entwickelnder Beziehungen
- Carl Rogers und sein klientenzentrierter Ansatz (Akzeptanz, Empathie und Kongruenz)

5. Die fünf Schwerpunkte der Ausbildung

Ein Schwerpunkt liegt auf der Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Biografie, den eigenen „Empathielücken“ – um so ein grundlegendes Verständnis von Entwicklung und Veränderung durch Coaching „am eigenen Leib“ zu erfahren.

Der zweite Schwerpunkt ist auf der praktischen Erfahrung in Coaching-Prozessen: TeilnehmerInnen coachen sich selbst aktiv gegenseitig (auch in verbindlichen Duos oder Triaden zwischen den Seminaren). Jede/r bekommt also reichlich Gelegenheit aktiv zu begleiten und durch Rückmeldung zu lernen, um die eigene Empathiefähigkeit und Coachingerfahrung wesentlich zu vertiefen.

Ein dritter Schwerpunkt liegt in der Auseinandersetzung mit Wissen über Entwicklung und Veränderungsprozesse, das für Potenzialentwicklung hilfreich ist. Während des Kurses wurden entsprechende Lektüre- oder Filmempfehlungen gegeben.

Der vierte Schwerpunkt der Ausbildung besteht im lebendigen Lernen und Vertiefen der GFK in der Gruppe selbst. Wir leben während unserer gemeinsamen Zeit die GFK live miteinander, also (so weit es gelingt)

- in einer Welt von „Macht mit“ statt „Macht über“ (also mit so viel „formaler“ Leitung wie nötig, und so wenig Leitung wie möglich),
- mit der Intention der gegenseitigen Förderung unserer gegenwärtigen Potenziale,
- indem wir zur Stärkung der Selbstverantwortung und des Mitgefühls beitragen,
- uns begegnen in Echtheit und Transparenz (im sicher gehaltenen Raum) und
- Erfahrungen von Freiheit in Verbundenheit und Gemeinschaft machen können.

Und der fünfte Schwerpunkt ist das Thema (Entwicklungs-Trauma. TeilnehmerInnen erfahren grundlegende Kenntnisse über die Bedeutung von Trauma (trauma-informiert sein), lernen etwas darüber, wie wir andere trauma-sensitiv coachen und begleiten können, und die TeilnehmerInnen können auch individuelle und kollektiven Traumata in der eigenen Biografie kennenlernen und begegnen.

6. Der Stil der Arbeit

Ganz kurz beschrieben lässt sich der Stil der Ausbildung folgendermaßen zusammenfassen (wie es kürzlich Teilnehmer:innen ausdrückten):

„go with the flow“ und „die GFK in Essenz“

a) Teilnehmer:innen- und prozessorientiert

Der Seminarstil ist ausgeprägt teilnehmer:innen- und prozessorientiert, d.h. das stets die Anliegen und Fragen der TeilnehmerInnen und die gegenwärtigen Prozesse in der Gruppe im Mittelpunkt stehen. Die eigene Erfahrung, persönliche Beteiligung und das Anwenden der GFK ist für uns jenseits der Vermittlung von Wissen von zentraler Bedeutung.

b) „Gewaltfreie“ Leitung - ohne klassische Seminarstruktur

Konkret bedeutet das, dass eine gewöhnliche Strukturierung des Seminars von Beginn an immer wieder aufgegeben wird, zugunsten einer Form der Leitung und Seminargestaltung, die auch besonders einen gewaltfreien Umgang mit Macht modelliert. So zählen und leiten jederzeit die aktuellen Bedürfnisse von allen - und insbesondere jedes VETO im Raum wird ernst genommen und verhandelt - aber natürlich werden diese nicht jederzeit so erfüllt werden (können), wie vielleicht im ersten Moment vorgestellt. In jedem Fall erfordert solch eine „gemeinsame“ Leitung mehr Selbstverantwortung der TeilnehmerInnen als übliche Seminar-Settings.

c) Wichtigste „Werkzeuge“

Präsenz – wir sind offen und achtsam für das, was gegenwärtig passiert
Empathie – wir verbinden uns in der Tiefe mit Gefühlen und Bedürfnissen
Langsamkeit - wir ermöglichen Raum und Zeit zum Wahr-nehmen
Authentizität – auch wir als TrainerInnen sind als Menschen beteiligt

c) Methoden

- Prozessorientierte Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Inhaltliche Inputs zu Grundlagen, Unterscheidungen und Prozessen der GFK
- Anleitung, Coaching und Feedback durch TrainerIn
- „Offener Raum“ (Selbstleitung der Gruppe - mit Prozessfeedback)
- Angeleitete Selbstwahrnehmungen/Meditationen zu Gefühlen und Bedürfnissen

7. Seminarkosten

Seminarbeitrag: 3.600,- EUR (privat) / 4.800 EUR (Sonstige)

Beitrag ist inklusive Übernachtung: Für jede Person gibt es ein EZ im Seminarhaus - und das gemeinsame Wohnen & leben im Seminarhaus ist erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.

Ich möchte nicht, dass eine Teilnahme am finanziellen Beitrag scheitert, daher bitte das Gespräch suchen, um einen stimmigen Ausgleich zu finden.)

Die Seminarbeiträge sind umsatzsteuerbefreit (nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG.), da die Veranstaltung vom Regierungspräsidium Freiburg als berufliche Weiterbildung anerkannt ist.

Optional:

Wäschepaket (Bettwäsche + 2 Handtücher) 15,- € pro Person pro Modul
Frühstück 16,-€
Mittagessen (3-Gang Menü) 24,50 € pro Person
Abendessen (Suppe, Vesper, Salat und Nachtisch) 21,- € pro Person

Bitte individuell beim Seminarhaus anmelden.

(Preise Stand 2025 - ggf. erhöht 2026)

8. Das Seminarhaus „Morgenrot“ auf Schloss Hohenfels



In diesem schönen Haus „Morgenrot“ werden wir gemeinsam - und nur wir allein für uns - die Seminarzeit verbringen.

Weitere Infos zum Seminarzentrum unter <https://www.schloss-hohenfels.de/>
Und Infos zum Morgenrot unter: <https://www.schloss-hohenfels.de/gruppenhaus-morgenrot/>

Ich wünsche mir, dass wir die Zeit dort alle gemeinsam verbringen. Für wen das jedoch nicht möglich ist, der kann natürlich auch extern übernachten.



Seminarraum: mit 51 qm, vorhanden sind ein Flipchart, Stühle, Meditationskissen und Gymnastikmatten.

* Speiseraum: mit 56 qm, mit bequemen Ledersitzbänken, Lounge-Ecke.



*Selbstversorgerküche: 20 m², modern und reichhaltig ausgestattet, neue ökologische Küchengeräte, Kaffeemaschine.

* Sanitär: 5 Gemeinschaftsbäder, 2 WCs auf der Seminaretage.

Verpflegung: Selbstversorgung, d.h. wir organisieren gemeinsam die Versorgung - es können aber auch alle Mahlzeiten individuell beim Seminarzentrum zugebucht werden.

Unterkunft: Uns stehen 11 Zimmer (als EZ) zur Verfügung, von denen eines mit eigenem WC und eines mit eigenem Bad ausgestattet ist - alle anderen sind mit Etagenbad.



Hier beispielhaft ein 4-Bett-Zimmer, welches jemand allein für sich haben wird.

Wir werden vorort gemeinsam bedürfnisorientiert aushandeln, wer welches Zimmer bekommt. Ich bin -aus Erfahrung- sehr zuversichtlich, dass wir eine gute Lösung für alle finden.

Am Seminarort haben wir auch noch die Möglichkeit folgendes zum nutzen:

Grillschale + Feuerstelle
Gartenlandschaft
diverse Sitzgelegenheiten draußen

9. Anerkennung und Zertifizierung der Ausbildung

Die Trainingstage werden anerkannt für eine Zertifizierung vom CNVC (www.cnvc.org) und Anerkennung vom Fachverband (www.fachverband-gfk.org).

Infos zum Zertifizierungsprozess des CNVC, wo ich selbst zertifizierter Trainer bin, siehe unter www.gfk-trainer-werden.de.

Bei erfolgreichem Abschluss der Ausbildung stelle ich ein Zertifikat unter Bescheinigung von Inhalten und Trainingstagen aus. Ab 25 % Fehlzeiten wird kein Zertifikat sondern eine Teilnahmebescheinigung der Tage anteilig ausgestellt.

10. Anmeldungs-, Zahlungs-, Absage- und Stornobedingungen

Die Anmeldung zu diesem Kurs bitte online über <https://forms.gle/ZxXVnu9ECySZ2YPp8> - sie wird dann auch schriftlich bestätigt. Mit der Anmeldung wird eine Anmeldegebühr in Höhe von 400 EUR fällig. Der gesamte Betrag ist bis sieben Tage vor Seminarstart vollständig zu bezahlen, kann aber auch nach Absprache anders gezahlt werden.

Nach Seminarstart oder im Falle eines Nichtantretens der Ausbildung ist keine Rückzahlung des Seminarbeitrages möglich.

Bei Rücktritt von einer Anmeldung wird die Anzahlung ab vier Wochen vorher als Stornogebühr einbehalten. Wird später als zwei Wochen vor Seminarstart von einer Teilnahme zurückgetreten, sind 50 % des vereinbarten Seminarbetrags, ab sieben Tagen vorher 100 % als Stornokosten fällig. Diese Stornokosten können - vor einem Seminarantritt - vermieden werden, falls eine geeignete Ersatzperson vermittelt wird.

Wenn die Seminarleitung aufgrund von Krankheit oder gravierenden Hindernissen (z.B. eines Todesfalls in der Familie) Termine nicht einhalten kann, wird eine geeignete Ersatzperson mit ähnlicher Qualifikation (zert. bzw. anerkannte Trainer:in für GFK) die Veranstaltung leiten - oder das Seminar entfällt und die anteiligen Seminarkosten werden rückerstattet. Darüber hinaus können leider keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

Wenn jemand aufgrund von Krankheit an einer Veranstaltung nicht teilnehmen kann, kann leider der Seminarbeitrag nicht erstattet werden.

Empfohlen ist generell eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, welche die Kosten auch in solchen Fällen übernimmt.