

15. Februar - 2. Juli 2026
Intensivausbildung Gewaltfreie Kommunikation:
GFK Mediation

forum • augenhöhe

SEMINARE | COACHING | MEDIATION | BERATUNG

**Gewaltfreie Kommunikation –
auf Augenhöhe leben**

mit Thomas Stelling

Inhaltsübersicht

1. Das Wichtigste auf einer Seite	3
2. Wozu GFK Mediation?	4
3. Für wen ist die Ausbildung „GFK Mediation“?	4
4. Die vier Schwerpunkte	4
5. Fragen und Inhalte	5
6. Inhalte & Methodik	6
7. Empfohlene Literatur	6
8. Der Seminarort mit Unterkunft und Selbstversorgung	7
9. Zertifikat und Anerkennung der Ausbildung	8
10. Storno- und sonstigen Bedingungen	9

1. Das Wichtigste auf einer Seite

Ausschreibung GFK Mediation

Die Teilnahme erfordert Vorkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation. Falls dies weniger als 15 Seminartagen sind, bitte das persönliche Gespräch suchen.

Termine: **15.-19.2.26/ 19.-23.4.26 / 28.6.-2.7.26**

Seminarort: Schloss Hohenfels, Seminarhaus „Morgenrot“

(Adresse: Schloss Hohenfels 1, D-78355 Hohenfels / +49 (0) 7557-929190)

Seminarzeiten: Start und Schluss: erste Tage ab 15 Uhr, letzte Tage bis 13 Uhr

Kernseminarzeiten: 9.30-13 Uhr und 15.30-19 Uhr

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

Seminarbeitrag (inkl. Hauskosten und EZ-Übernachtung)

- für Privatzahler:innen: 2.700,- EUR / für alle anderen: 4.050,- EUR

Falls Du in Baden-Württemberg wohnst oder arbeitest, kannst Du vielleicht eine Förderung über 30 % bekommen, oder sogar über 70%, wenn Du über 55 Jahre alt bist oder noch keinen Berufsabschluss hast (bitte anfragen). Generell möchte ich nicht, dass eine Teilnahme am finanziellen Beitrag scheitert, daher bitte das Gespräch suchen, um einen stimmigen Ausgleich zu finden.

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

Verpflegung: Selbstversorgung in großer Gastro-Küche; es können aber auch alle Mahlzeiten individuell beim Seminarzentrum zugebucht werden (z.B. biol.-veget. Mittagsbuffet inkl. Salat und Kaffee/Tee für derzeit 24,50 EUR).

max. Teilnehmer:innen: 10

Leitung: Thomas Stelling

Anerkennung der Ausbildung:

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



Bitte beachten: Die Ausbildung berechtigt nicht zum Tragen der Bezeichnung „Zertifizierter Mediator“. Die Bezeichnung „Mediator“ selbst ist in Deutschland allerdings nicht geschützt - kann also frei benutzt werden.

2. Wozu GFK Mediation?

Die Mediation bzw. Konfliktklärung ist eines der wesentlichen Anwendungsfelder der GFK, die weltweit in Konflikten auf allen Ebenen wirkungsvoll eingesetzt wird. Die GFK ist heute auch ein fester Bestandteil (fast) aller Mediationsausbildungen geworden.

Wenn Menschen zusammen leben oder zusammen arbeiten sind Konflikte allgegenwärtig und unvermeidbar - ja, Konfliktlosigkeit ist nicht einmal wünschenswert. Frieden braucht Konflikt. Wo immer Menschen zusammen treffen wird auch Konfliktkompetenz benötigt, um gemeinsame stimmige Lösungen für alle zu ermöglichen. Konfliktkompetenz und die Transformation und Klärung von Konflikten ist also quasi überall gefragt - beruflich wie privat, lokal wie global.

Dazu brauchen wir einerseits die Reflexion unserer eigenen Konfliktmuster, die Fähigkeit in einer Konfliktsituation eine neutrale „Dritte Seite“ einzunehmen, sowie praktische Erfahrung und Übung in herausfordernden Konfliktsituationen.

3. Für wen ist die Ausbildung „GFK Mediation“?

Der Kurs ist sowohl für Menschen gedacht, die tatsächlich als „Mediator/in“ arbeiten und auftreten wollen, als auch für solche, die in ihrem privaten und beruflichen Umfeld kompetenter mit eigenen Konflikten oder Konflikten um sie herum umgehen wollen.

Die Ausbildung ist besonders wertvoll für Menschen mit Führungsverantwortung, sei es im schulischen, sozialen Bereich oder auch privatwirtschaftlichen Bereich - und natürlich auch in Familien -, denn wie mit Konflikten umgegangen wird, liegt maßgeblich in der Verantwortung von Menschen, die Führungsverantwortung innehaben.

Für all diejenigen, die selbst auf dem Weg zur Trainer:in für GFK sind, erachte ich dieses Modul auch als einen wesentlichen Baustein der Gesamtqualifikation.

4. Die vier Schwerpunkte

1. Der erste, grundlegende Schwerpunkt liegt auf der Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit. Welche Konfliktmuster bringe ich mit? Wie ergeht es mir in Konflikten „am eigenen Leib“? Wir können erfahren, wie die Entwicklung der Persönlichkeit die Basis dafür ist, in schwierigen Situation immer mehr mit Neutralität für andere und für neue Möglichkeit zur Verfügung zu stehen. In gewisser Weise geht es darum, in

einem Raum widerstreitender Positionen die Möglichkeit für eine gemeinsame Lösung anhaltend als Mensch zu „verkörpern“.

2. Der zweite Schwerpunkt liegt auf praktischen Erfahrungen in Konflikten und Mediationsprozessen: Wir werden viel konkrete Mediationssituationen erleben und bewusst und tief zuhören, innere und äußere Klarheit auch in emotional herausfordernden Situationen bewahren lernen, und den Mediator:innen reichlich (wohlwollendes, unterstützendes) Feedback geben.

3. Ein dritter Schwerpunkt liegt in der vertieften Auseinandersetzung mit dem Thema Konflikt und Konflikttransformation. Welche Möglichkeiten haben wir in unseren privaten, beruflichen aber auch in gesellschaftlichen Konflikten einen wertvollen Beitrag zu leisten? In welchen Kontexten und in welcher Form kommen mediative Verfahren heute zum Einsatz (z.B. Täter-Opfer-Ausgleich; Schlichtung; Vermittlung; Restorative Justice; Restorative Circle etc.)?

4. Der vierte Schwerpunkt der Ausbildung besteht im lebendigen Lernen und Vertiefen der GFK-Haltung. Wir leben während unserer gemeinsamen Zeit die GFK live miteinander mit der Intention

- uns jenseits der „Macht über“- Welt immer wieder auf Augenhöhe zu begegnen,
- uns gegenseitig zu fördern, sowie gegenseitig unsere (versteckten) Potenziale zu wecken,
- unsere Gemeinsamkeiten in den Mittelpunkt zu stellen, und gleichzeitig Mitgefühl auch für unsere Unterschiedlichkeit aufzubringen,
- uns so wahrhaftig und transparent wie möglich zu begegnen, und
- eine (vielleicht neue) Erfahrungen von Freiheit in Verbundenheit und Gemeinschaft zu machen.

5. Fragen und Inhalte

- die Arbeit an der eigenen gewaltfreien und empathischen Haltung (der Vorurteilslosigkeit in der Mediation),
- Ausbau von Selbstempathie, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- regelmäßige Teilnahme an einer Unterstützungs-Duade oder -Triade innerhalb der Ausbildungsgruppe
- die Praxis von Mediationsprozessen
- Ablauf, Voraussetzungen und Setting von Mediationen
- diverse Mediationsprozesse erleben und reflektieren
- Feedback als Mediator:in bekommen und geben
- Stufen der Konflikteskalation nach Friedrich Glasl
- die besondere Bedeutung von Fragen und das „Aufnehmen und Bewegen“ von

Spannungen

- hinter den Worten von Menschen verstärkt auf Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Bitten lauschen und diese unterstützend wiedergeben

- Menschen in konkreten Konfliktsituationen wirksam unterstützen - ohne

Ratschläge

- die Kraft der Stille und das „Halten eines Raumes“ kennenlernen, in dem innerlich und äußerlich Klärung geschehen kann

- die Lebenskraft von grundlegenden Bedürfnissen zum Motor von Verständigung und Entwicklung werden zu lassen

- auch in emotional schwierigen Situationen präsent bleiben und einfühlsam begleiten - und Wege erkunden, wenn es nicht gelingt

- sich eigener Grenzen gewahr werden und selbstempathisch bzw. transparent damit umgehen

6. Inhalte & Methodik

Im Seminar leben wir die GFK live miteinander, d.h. vor allem die aktuellen Bedürfnisse und Bitten der TeilnehmerInnen strukturieren das Seminar und das Miteinander. Die Leitung strukturiert so viel wie nötig und so wenig wie möglich, um der Selbstverantwortung, den Fragen und Anliegen der Teilnehmer:innen, sowie dem lebendigen Prozess, der oft das effektivste Lernen ermöglicht, nicht im Weg zu stehen.

Während der Seminartage wird es auch reichlich Raum geben für Rollenspiele, um viel praktische Erfahrung in Mediationen zu sammeln, Feedback zu Prozessen zu geben und zu bekommen.

Neben offenen Gruppenprozessen, angeleiteten Prozessen und Reflexionen, Kleingruppenübungen und empathischer Einzelunterstützung wird es zudem auch immer wieder theoretische Inputs und Anregungen geben.

7. Empfohlene Literatur

- Scilla Elworthy: Das mächtige Herz (https://verbundenheit.net/wp-content/uploads/2020/12/mighty-heart_scilla-elworthy_version_12-2020.pdf)
- Miki Kashtan: The Highest Common Denominator
- Miki Kashtan: Beherzt leben - Wegweiser zur Gewaltfreiheit
- M.B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation (das Kapitel zu Mediation)
- Christoph Thomann: Klärungshilfe im Beruf
- William Ury: Possible: How We Survive (and Thrive) in an Age of Conflict
- William Ury: The Third Side
- William Ury: Das Harvard-Konzept (engl. „Getting to Yes“)
- William Ury: Wissen, was ich will, und erfolgreich verhandeln (engl. „Getting to Yes with Yourself“)

8. Der Seminarort mit Unterkunft und Selbstversorgung



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.

Frühstück 16,- €, Mittagessen (3-Gang Menü) 24,50 € pro Person
oder Abendessen (Suppe, Vesper, Salat und Nachtisch) 21 € pro Person (Stand August 2025)

Unterkunft:

Uns stehen 11 Zimmer zur Verfügung, von denen eines mit eigenem WC und eines mit eigenem Bad ausgestattet ist.



Falls wir über 10 Teilnehmer:innen sind, kommen einige zu zweit in einem Vierbettzimmer bzw. Fünfbettzimmer (mit eigenem Bad) unter. (Hier beispielhaft ein 4-Bett-Zimmer, welches jemand vermutlich allein für sich haben wird.)

Optional buchbar:
Wäschepaket (Bettwäsche + 2 Handtücher) 15,-€ pro Person (Stand August 2025)

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. Zertifikat und Anerkennung der Ausbildung

Bei erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat durch „forum augenhöhe“ ausgestellt. Ab 20% Fehltagen wird lediglich eine Teilnahmebescheinigung über die anteilig absolvierten Seminartage ausgestellt.

Die Ausbildungstage können auch angerechnet werden als Tage auf dem Weg zu einer Trainer:innen-Zertifizierung des CNVC oder einer Anerkennung durch den Fachverband für Gewaltfreie Kommunikation e.V..

Bitte beachten: Die Ausbildung berechtigt nicht zum Tragen der Bezeichnung „Zertifizierter Mediator“. Die Bezeichnung „Mediator“ selbst ist in Deutschland übrigens nicht geschützt - kann also frei benutzt werden.

(Hinweis: Ab dem 1. September 2017 dürfen sich Menschen, die eine Mediationsausbildung näher bestimmten Umfangs absolviert haben, mehrere Praxisfälle mediert, Supervisionen und regelmäßige Fortbildung machen, selbst den gesetzlich geschützten Titel „Zertifizierter Mediator“ nach § 5 Abs. 2 des Mediationsgesetzes verleihen. Er ist jedoch nicht von einer offiziellen Stelle zertifiziert. Die Mediatoren ernennen und zertifizieren sich gewissermaßen selbst.)

10. Storno- und sonstigen Bedingungen

Nach Seminarstart oder im Falle eines Nichtantretens bzw. Ausstiegs aus der Ausbildung ist keine Rückzahlung des Seminarbeitrages mehr möglich. (Bitte schließt ggf. eine Rücktrittsversicherung ab.)

Bei Abmeldung vier Wochen vor Seminarstart wird eine Stornozahlung in Höhe von 300,- EUR fällig.

Bei Ausstieg zwei Wochen vor Seminarstart wird eine Stornozahlung in Höhe von 50 % des Seminarbeitrages EUR fällig.

Bei Ausstieg eine Woche vor Seminarstart wird eine Stornozahlung in Höhe von 80% des Seminarbeitrages EUR fällig.

Darüber hinaus gelten auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die unter <http://forum-augenhoehe.com/agb> nachzulesen sind.

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.