

Ausschreibung 12.-15. April 2026
auf Schloss Hohenfels

ganz • heil • sein - GFK und Trauma

forum • augenhöhe

SEMINARE | COACHING | MEDIATION | BERATUNG

**Gewaltfreie Kommunikation –
auf Augenhöhe leben**

mit Thomas Stelling

Inhaltsübersicht

Das Wichtigste auf einer Seite	3
1. Die Intention des Seminars	4
2. Warum heißt das Seminar ganz • heil • sein?	4
3. Bringst du solche Fragen mit ins Seminar?	5
4. Buchempfehlungen zum Thema	5
5. Erfahrungen zu Trauma Thomas Stelling	6
6. Annäherungen an das Seminar	6
7. Seminarform	7
8. Unterkunft & Verpflegung	8
9. Stimmen von Teilnehmer:innen	8
10. Anerkennung und Zertifizierung	8
11. Anmeldungs-, Zahlungs-, Absage- und Stornobedingungen	9

Das Wichtigste auf einer Seite

Teilnahmevoraussetzungen:

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Menschen, die bereits mindestens eine mehrtägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation gemacht haben - aber auch an solche, die bereits mehr GFK-Erfahrung mitbringen.

Seminarort: Schloss Hohenfels, Seminarhaus 7. Himmel

Termin: 12.-15. April 2026

Seminarzeiten:

12.4.26 15-18.30 Uhr
13.+14.4.26 9.30-13 Uhr und 15.30-18.30 Uhr
15.4.26 9.30-13 Uhr

Seminarbeitrag:

400,- für Privatzahler*innen
600,- für Sonstige

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

(Wir möchten nicht, dass eine Teilnahme bei großem Interesse am finanziellen Beitrag scheitert. Bitte das Gespräch suchen, um einen stimmigen Ausgleich zu finden.)

Übernachtung & Verpflegung: selbst zu organisieren

Leitung: Thomas Stelling, Ravensburg, zert. Trainer CNVC - www.forum-a.de

Ein Interview mit Thomas zum Thema „GFK und Trauma“ findet sich hier:

<https://forum-augenhoehe.com/podcast-gfk-und-trauma/>

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 Intention des Seminars

Es ist ein Seminar für alle, die sich nach tiefer Verbindung mit sich selbst, mit anderen und der Welt sehnen.

Unsere Welt endet oft dort, wo alte, unangenehme Erfahrungen aus der Vergangenheit nachhallen – dort, wo es schwerfällt, andere Denkende noch als Menschen zu sehen - oder auch uns selbst liebevoll zu sehen.

In diesem Seminar erforschen wir gemeinsam, wo und wie sich individuelles und kollektives Entwicklungstrauma zeigt – in unserem Körper, in Beziehungen, in unserem Denken - und wie wir darüber hinaus wachsen können.

Wir schaffen – trotz oder gerade wegen unserer Verletzungen – Räume, in denen wir wieder ganz • heil • sein erleben, und über unsere beschützenden Haut hinauswachsen.

Ich werde für ein traumasensibles Miteinander sorgen, einen Raum aufspannen, der so viel Sicherheit wie möglich bietet, um unsere Gefühle und Bedürfnisse zu erforschen.

Indem wir uns selbst und anderen näher kommen, können wir auch Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Liebe miteinander live erleben.

2. Warum heißt das Seminar ganz • heil • sein?

„Ganz sein“

bedeutet, alles von uns, all unsere Anteile, willkommen zu heißen – auch die verletzten, die verstummten, die erschöpften.

„Heil werden“

geschieht nicht durch Selbstoptimierung oder „Reparatur“, sondern kann durch liebevolle Präsenz entstehen.

„Sein dürfen“

ist unser Menschenrecht – ohne Leistungsdruck, ohne Rechtfertigungen, ohne Anstrengung einfach da sein.

3. Bringst du solche Fragen mit ins Seminar?

- Was meint Trauma - und insbesondere Entwicklungstrauma und kollektives Trauma?
- Was bedeutet es ganz • heil zu sein? Was ist der Unterschied zwischen heilen (to heal) und genesen (to cure)?
- Woran erkenne ich Traumatisierungen - was kann ich damit tun, wie kann ich damit sein?
- Was meint Riane Eisler damit, dass das Dominanzsystem eine „Trauma-Fabrik“ sei?
- Wieso kommen wir aus bestimmten Mustern und Verhaltensweisen kaum heraus?
- Wie kommt es, dass wir manchmal so getriggert sind und uns die GFK (scheinbar) gar nicht mehr hilft?
- Gibt es auch Grenzen der GFK - oder nur unsere eigenen Grenzen, oder Grenzen unserer Kultur?
- Welche unserer „ungeliebten“ Verhaltensweisen können wir mit Training und Disziplin verändern, und welche reagieren gar nicht auf Druck?

Hinweis: Nicht alle Fragen werden umfassend beantwortet, aber sie können uns informieren, oder auch von Teilnehmer•innen konkret eingebracht werde.

4. Buchempfehlungen zum Thema

L. Heller: Entwicklungstrauma heilen

L. Heller: Praxisbuch Entwicklungstrauma heilen

B. van der Kolk: Verkörperter Schrecken

T. Hübl: Kollektives Trauma heilen (Verborgene Verletzungen der Seele verstehen und transformieren)

T. Hübl: Die heilsame Kraft unserer Beziehungen (Trauma transformieren durch die Praxis wahrer Verbundenheit)

S. Bode: u.a. „Die vergessene Generation“ und „Kriegsenkel“

S. Heinzel: Der Krieg in mir (Buch und Film)

G. Maté: Vom Mythos des Normalen: Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert

G. Maté: Wenn der Körper Nein sagt: Wie chronischer Stress krank macht - und was Sie dagegen tun können

G. Maté im Film: Wisdom of Trauma

5. Erfahrungen zu Trauma Thomas Stelling

Trauma-Fortbildungen Thomas Stelling :

- seit 2008: Veranstaltungen mit Thomas Hübl (Kollektive Traumaintegration)
- 2017/2018: Pocket Projekt mit Thomas Hübl in Israel (Integration kollektiver Traumata)
- 2018/2019: NARM-Training (zu Entwicklungstrauma) mit Laurence Heller, München
- 2021: NARM Meisterkurs „The Primitive Edge of Experiencing“ mit Laurence Heller
 (Online und in München)
- seit 2021: regelmäßige NARM Supervision (mit Stephan Konrad Niederwieser)
- 2023/2024: Collective Trauma Facilitator Training (CTFT) mit Thomas Hübl
- 2024/2025 Co-Leitung des Labs „Being a Bridge in a Polarized World“ im Rahmen des CTFT
- seit 2025 Lead Facilitator for Collective Trauma Integration (Pocket Project)

Persönlicher Hintergrund:

Seit 2004 beschäftige ich mich im weitesten Sinne mit dem Thema „Trauma“, anfänglich durch die Lektüre von Büchern von Sabine Bode zur Kriegskinderliteratur. Meine Eltern sind beide Kriegskinder (sie sind 1926 und 1933 geboren) - und ich habe immer mehr begriffen, wie diese Erfahrungen auch Einfluss auf mein Leben hatten.

Spätestens seit 2018 habe ich dann auch intensiver begonnen, mich meinen individuellen, eigenen Wunden zuzuwenden und neben eigener Traumatherapie auch eine Ausbildung zu Entwicklungstrauma (NARM) absolviert.

Und allein die Lektüre des Buches von Laurence Heller über Entwicklungstrauma, hat mir soviel über mein eigenes Leben und meine Überlebensstrategien aufgezeigt.

2021 habe ich dann zum ersten Mal einen Online-Vortrag gehalten, wo ich „GFK und Trauma“ zusammen gebracht habe und wurde von Peter Schmid auch zu diesem Thema interviewt in seinem Podcast.

Inzwischen will ich meine „Trauma-Informiertheit“ nicht mehr missen, denn dadurch mir vieles an Leben so verständlicher, auf individueller Ebene, in meinen Beziehungen und in der (Welt-) Gesellschaft.

6. Annäherungen an das Seminar

Ich verstehe die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg als einen Weg zur Trauma-Integration, ohne das dies von ihm so benannt wurde. Er sprach selbst von der „Transformation alter Schmerzen“ - was auch bereits in diese Richtung geht. Er machte regelmäßig in seinen Internationalen Trainings morgendlich Rollenspiele, die er „Healing“ nannte (dabei hörte er empathisch in der Rolle eines Menschen zu, mit dem jemand sehr Schmerzliches erlebt hat und zeigte sich dann auch selbst verletzlich in dieser Rolle).

Ich flechte neuere Trauma-Ansätze in die GFK, wie etwa den NARM-Ansatz von Laurence Heller zu Entwicklungstrauma, mit ein. Insbesondere NARM hat sehr viel mit der GFK gemein, geht aber auch in einigem wesentlich über die GFK hinaus.

Häufig wechselt im Seminar die Information über die GFK und das Thema Trauma mit dem was live zwischen uns passiert, dem wir dann mit Empathie und bewusstem Zeugen begegnen. Menschen sind im Kreis vielleicht auch von etwas getriggert, was dann unsere Aufmerksamkeit bekommt; oder jemand kommt selbst in Kontakt mit eigenen schmerzhaften Erfahrungen, die in der Gruppe gehört und gehalten werden können.

Wir werden im Miteinander auch erforschen, woran wir unsere eigenen Traumatisierungen erkennen (z.B. an einer Härte uns selbst oder anderen gegenüber, oder an Überlebensstrategien, auf die wir in unseren Leben auf keinen Fall verzichten können oder wollen).

Vielleicht richten wir unsere Aufmerksamkeit auch auf die Bedeutung kollektiver Traumatisierungen ein (z.B. Patriarchat, Krieg, Rassismus). Wie Gabor Maté es beschrieben hat, kommt vieles uns völlig „normal“ vor - wir sind quasi in dem Wasser, in dieser Kultur aufgewachsen, und unterstützend ist es, sich das immer bewusster zu machen.

Mein Ziel des Seminars ist es, dass wir einerseits etwas über „GFK und Trauma“ lernen können, andererseits aber das Erfahrene auch sogleich am eigenen Körper erleben.

7. Seminarform

a) Teilnehmer:innen- und prozessorientiert

Der Seminarstil ist ausgeprägt teilnehmer•innen- und prozessorientiert, d.h. dass stets die Anliegen und Fragen der Teilnehmer•innen und die gegenwärtigen Prozesse in der Gruppe im Mittelpunkt stehen. So lässt sich - meiner Erfahrung nach - besonders intensiv lernen und die GFK miteinander erleben.

b) Die wichtigsten „Werkzeuge“

Präsenz – offen und achtsam für das sein, was gegenwärtig passiert

Empathie – in der Tiefe mit Gefühlen und Bedürfnissen verbinden

Langsamkeit – Raum und Zeit zum Wahr-nehmen ermöglichen

Transparenz – echt und verletzlich mit allem da sein

Authentizität – ganz als Mensch beteiligt sein

c) Methoden

- Plenums-, Kleingruppen- und ggf. Einzelarbeit
- Inhaltliche Inputs zu Grundlagen, Unterscheidungen und Prozessen der GFK und Trauma
- Angeleitete Selbstwahrnehmungen/Meditationen zu Gefühlen und Bedürfnissen

8. Unterkunft & Verpflegung

Beides ist auf Schloss Hohenfels selbst zu organisieren.

Unterkunft: Vorort kann ein Zimmer gebucht werden (auch direkt im Seminarhaus 7. Himmel möglich) - aber es kann auch extern übernachtet werden. (Das Übernachten im eigenen Wohnmobil ist vom Seminarzentrum her nicht erwünscht.)

Verpflegung:

Das Seminarzentrum bietet Verpflegung morgens, mittags und abends (Umfangreiches biologisch-vegetarisches Mittagsmenue mit Salat, Nachtisch und Kaffee/Tee für 24,50 EUR).

Wir haben einen Kühlschrank zu unserer Verfügung, können also im Seminarraum auch gemeinsam zu Abend essen. Auch zwischendurch versorgen wir uns selbst - oft wird dafür gemeinsam ein Essenstisch bestückt im Seminarraum bestückt.

9. Stimmen von Teilnehmer:innen

Was andere ehemalige Teilnehmer•innen zu verschiedenen Kursen von Thomas gesagt haben:

Ich war sehr begeistert, weil dieses Seminar mir ermöglicht hat GFK nicht zu lernen, sondern tief innen und mit mir zu erleben.

Er arbeitet mit einer beeindruckenden Empathie und Zugewandtheit, hat einerseits den einzelnen im Blick und gleichzeitig die ganze Gruppe.

Insbesondere seine Offenheit, sich mit seinen eigenen Gefühlen zu zeigen, hat meiner Meinung nach zu einem offenen und vertrauensvollen Umgang aller Seminarteilnehmer/innen geführt.

Thomas verfügt über die Fähigkeit, sich in andere hinein zu fühlen - ohne Grenzen zu überschreiten.

Es geht ihm darum, Prozesse zu verlangsamen und wirklich den Fokus auf Empathie, Nachfühlen, Nachspüren zu legen.

10. Anerkennung und Zertifizierung

Die Trainingstage werden anerkannt für eine Zertifizierung vom CNVC (www.cnvc.org) und eine 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.

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

Die Anmeldung bitte online über das Online-Anmeldeformular unter <https://forms.gle/ZxXVnu9ECySZ2YPp8> . Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt - wodurch dann auch die Anerkennung der folgenden Vertragsbedingungen bestätigt wird:

Nach Anmeldung gibt es eine Rechnung. Bitte dann innerhalb von 7 Tagen eine Anzahlung in Höhe von 100,- EUR einzahlen. Und bitte bis spätestens 4 Wochen vor dem Seminar den gesamten Betrag überweisen.

Bei Absagen innerhalb von 4 Wochen vor Seminarstart wird die Anzahlung in Höhe von 100,- EUR einbehalten.

Bei Absagen innerhalb von 14 Tagen vor Seminarstart werden 50 % des Seminarbeitrags berechnet.

Bei einem kurzfristigen Rücktritt vom Seminar wird ab sieben Tagen vorher der gesamte Seminarbeitrag einbehalten bzw. fällig.

Es wird keine Stornogebühr fällig, wenn eine andere (geeignete) Person für den Seminarplatz benannt wird und sich anmeldet.