

Ausschreibung /13. April -16. Juni 2026

GFK Essentials Online

Grundlagen der GFK

forum • augenhöhe

SEMINARE | COACHING | MEDIATION | BERATUNG

**Gewaltfreie Kommunikation –
auf Augenhöhe leben**

mit Thomas Stelling

Inhaltsübersicht

Das Wichtigste auf einer Seite	3
1. Für wen ist dieser Kurs?	4
2. Vielleicht kennst du das?	4
3. Was ist Gewaltfreie Kommunikation?	4
4. Die Wurzeln der GFK	5
5. Was dich erwartet	6
6. Die Rahmenbedingungen	7
7. Kursleitung	7
8. Interesse und Anmeldung	8
9. Anerkennung und Zertifizierung	8
10. Anmeldungs-, Zahlungs-, Absage- und Stornobedingungen	8

Das Wichtigste auf einer Seite

GFK Essentials Online

Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

Voraussetzungen der Teilnahme: Keine Vorerfahrungen oder Vorwissen nötig.

Termine **13.4. / 24.4. / 1.5. / 11.5. / 29.5. / 12.6. / 19.6. und 26.6.2026**

Seminarzeiten: Montags oder Freitags jeweils 19.30-21.30 Uhr

per Zoom: <https://cnvc.zoom.us/j/7989798979>

Seminarbeitrag: 400,- EUR (Privatzahler:innen) / 600,- (Sonstige, u.a. Firmen, Organisationen, Selbständige etc.)

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

Max. TeilnehmerInnen: 12

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



**The Center for
Nonviolent
Communication**

Anerkennung der Stunden:

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

1. Für wen ist dieser Kurs?

Kein Vorwissen nötig.

- Für alle, die neu in der GFK einsteigen wollen - oder sie auffrischen oder vertiefen wollen.
- Für alle, die sich für Präsenzkurse bei mir interessieren - und so die Essentials der GFK kennenlernen wollen.
- Für alle, die meinen Podcast ***Wurzeln der Gewaltfreien Kommunikation*** kennen und nun selbst die GFK üben möchten.

2. Vielleicht kennst du das?

Ein Gespräch oder eine Beziehung läuft aus dem Ruder – obwohl du das gar nicht wolltest. Du sagst oder machst etwas, und es kommt ganz anders an als gemeint. Oder du schweigst, weil du nicht weißt, wie du anfangen sollst – und ärgerst dich danach über dich selbst.

Oft liegt das nicht an den falschen Worten. Sondern daran, dass wir im Moment des Sprechens uns selbst nicht klar sind. Und daran, dass wir alle in einer Kultur aufgewachsen sind, die uns bestimmte Muster nahe gelegt hat, ohne dass wir das je bewusst gewählt hätten.

3. Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Das Lernen der Gewaltfreie Kommunikation ist für mich kein Kommunikationstraining. Die GFK ist keine Technik, um Konflikte zu glätten oder freundlicher zu klingen.

GFK beginnt mit der uralten Einladung: **Erkenne dich selbst.**

Was passiert gerade in mir? Was fühle ich wirklich – und was brauche ich? Welche Muster trage ich mit mir, ohne es zu wissen? Erst wenn ich mir selbst klarer werde, kann ich mich kongruent ausdrücken – stimmig, authentisch, ohne Maske. Und erst von dort aus wird echte Begegnung möglich: eine Begegnung, in der die andere Person wirklich gesehen wird – als Mensch mit Bedürfnissen, wie wir sie alle teilen.

Der Philosoph Martin Buber nannte das die Ich-Du-Beziehung.

GFK ist ein Weg, genau das zu üben.

Und eine solche Beziehung zu sich und anderen macht es auch möglich, etwas zu bewegen und zu gestalten im eigenen Umfeld, in einer Welt, die sehr geprägt ist von Dominanz und Gewalt. So können wir mit der GFK auch wirksamer zum sozialen Wandel beitragen.

Marshall B. Rosenberg schrieb dazu:

Solange wir als Akteure sozialen Wandels nicht aus einer bestimmten Spiritualität schöpfen, werden wir wahrscheinlich mehr Schaden als Gutes bewirken. Was ich unter Spiritualität verstehe: dass wir von Augenblick zu Augenblick in Verbindung bleiben – mit unserem eigenen Leben und mit dem Leben anderer.

4. Die Wurzeln der GFK

Gewaltfreie Kommunikation ist nicht vom Himmel gefallen. Marshall B. Rosenberg hat die GFK auf bedeutende Säulen aufgebaut – auf Denker•innen und Forscher•innen, die vor ihm folgende bedeutsame Fragen gestellt haben, die ich auch in dieser Einführung behandeln will.

Deshalb wird dieser Kurs auch kurze Einblicke in einige Wurzeln der GFK bieten, u.a.:

- *Martin Buber* – Was bedeutet echte Begegnung? Was unterscheidet Ich-Du von Ich-Es?

- *Manfred Max-Neef* – Was sind unsere 9 menschlichen Grundbedürfnisse - und wie können wir nährnde Strategien (Bedürfniserfüller) dafür finden?
- *Riane Eisler* – Wie hat das Dominanzsystem unsere Art zu kommunizieren geprägt – und was ist die Alternative?
- *Walter Wink* – Wie kommen wir über den „Mythos der erlösenden Gewalt“ hinaus? Warum glauben wir Gewalt nur mit Gewalt bekämpfen zu können?
- *Mahatma Gandhi und Martin Luther King Jr.* – Wie geht Gewaltfreiheit auch in Zeiten von Gewalt und Krieg?

Es geht mir dabei nicht um einen akademischen Diskurs, sondern um Schärfung lebendiger Hintergründe, die GFK tiefer verständlich macht und zeigt: Diese Arbeit hat Geschichte. Und sie hat Relevanz weit über Kommunikation hinaus.

5. Was dich erwartet

In 8 Abenden à 2 Stunden erkunden wir die Grundlagen der GFK – kompakt, lebendig, mit Raum zum Üben und Reflektieren.

Einige Themen im Überblick:

- Was GFK ist – und was sie *nicht* ist
- Selbstempathie – Selbstwahrnehmung als Ausgangspunkt
- Beobachten ohne zu bewerten – Klarheit statt Interpretation
- Gefühle wahrnehmen und benennen – was wirklich in mir vorgeht
- Bedürfnisse – die Wurzel hinter allem
- Empathie - Verstehen und Verständnis zeigen - aber (vielleicht) nicht Einverstanden sein
- Bitten statt Fordern oder fromme Wünsche äußern – aus Klarheit sprechen
- Wie das GFK-Lernen weiter? Wie kann ich zum sozialen Wandel beitragen?

Jeder Abend verbindet GFK-Inputs und Einblicke in die Wurzeln der GFK mit Übungen in Kleingruppen. Kein Frontalunterricht – sondern gemeinsames, lebendiges Erkunden.

6. Die Rahmenbedingungen

Termine	8 Abende, an Montagen oder Freitagen jeweils 19.30-21.30 Uhr
Start	13.4. /24.4. /1.5. /11.5. /29.5. /12.6. /19.6. /26.6.2026
Format	Online via Zoom https://cnvc.zoom.us/j/7989798979
Gruppengröße	Max. 12 Teilnehmer:innen – bewusst kleine Gruppe
Kursgebühr	400,- bzw. 600,- € inkl. MwSt. <i>Ratenzahlung möglich (2 × 200 € - oder wie gewünscht). Bei finanzieller Härte bitte das Gespräch suchen.</i>
Abschluss	Teilnahmebestätigung wird ausgestellt

Der Kurs kann i.d.R. als berufliche Weiterbildung steuerlich geltend gemacht werden.

7. Kursleitung

Thomas Stelling – zertifizierter GFK-Trainer (CNVC), Mediator und Coach aus Ravensburg.



**The Center for
Nonviolent
Communication**

Seit Jahren erforsche ich die geistigen und intellektuellen Wurzeln der GFK – in meiner Arbeit, in Vorträgen und im Podcast ***Wurzeln der Gewaltfreien Kommunikation***.

www.wurzeln-der-gfk.de

Meine Webseite mit allen Infos: www.forum-a.de

8. Interesse und Anmeldung

Schreib mir entweder direkt unter stelling@forum-a.de

oder ruf mich kurz an unter: 0179 29 179 16

Anmelden ➡ <https://forms.gle/ZxXVnu9ECySZ2YPp8>

9. Anerkennung und Zertifizierung

Die Stunden 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.

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

Die Anmeldung zu diesem Kurs bitte online über <https://forms.gle/ZxXVnu9ECySZ2YPp8> - sie wird dann auch schriftlich bestätigt. Der gesamte Betrag ist bis sieben Tage vor Seminarstart vollständig zu bezahlen.

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

Wenn die Kursleitung aufgrund von Krankheit oder gravierenden Hindernissen (z.B. eines Todesfalls im nahen Umfeld) Termine nicht einhalten kann, werden Ersatztermine gesucht bzw. der anteilige Beitrag rückerstattet. Ansprüche darüber hinaus können nicht geltend gemacht werden.

Wenn jemand aufgrund von Krankheit an einem Abend nicht teilnehmen kann, kann der Seminarbeitrag nicht erstattet werden.