

Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation

Unterstützt durch Kundalini Yoga und Meditation

JAHRESTRAINING 2022 / 2023

„Die Welt erschaffen,
in der wir leben wollen.“



HAMBURGER INSTITUT FÜR
Gewaltfreie Kommunikation
www.higfk.de

AUSBILDUNGSLEITUNG



Simran K. Wester

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation [CNVC]
Lehrerin und Ausbilderin Kundalini Yoga [KRI/3HO Dtl.]
2. Staatsexamen Germanistik, Geografie und Pädagogik



Helga Hentschel

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation [CNVC]
Lehrerin Kundalini Yoga [KRI/3HO Dtl.]
Grund- und Hauptschullehrerin

Die Ausbildung wird unterstützt durch
qualifizierte Assistent*innen.

TERMINE

1. MODUL 30.09. – 04.10.2022 [FR – DI]
2. MODUL 05.12. – 09.12.2022 [MO – FR]
3. MODUL 13.02. – 17.02.2023 [MO – FR]
4. MODUL 17.04. – 21.04.2023 [MO – FR]

ZEITEN

Beginn jeweils montags um 11.00 Uhr,
Ende jeweils freitags um 16.00 Uhr.
Morgens 7.00 – 8.30 Uhr Yoga und Meditation.
Seminar 9.30 – 13.00 Uhr, 15.00 – 18.00 Uhr.
und 19.30 – 21.30 Uhr, Mittwochabend frei.

ORT

Seminarhaus Tu Was e.V., 29482 Tüschau, Saggrian Nr.1
im Wendland, www.tuwas.de

KOSTEN

- Anmeldung bis bis 3 Monate vor Ausbildungsbeginn
und Buchung aller vier Module: 1760 EUR
- Anmeldung innerhalb von 3 Monaten vor Ausbildungs-
beginn und Buchung aller vier Module: 1860 EUR
- Anmeldung zu einem einzelnen Modul bis drei Monate
vor Beginn des Moduls: 480 EUR, danach 500 EUR

Hinzu kommen Kosten für die Übernachtung im
Tagungszentrum und vegetarische Bio-Vollverpflegung.

INFORMATION UND ANMELDUNG

HAMBURGER INSTITUT FÜR
Gewaltfreie Kommunikation

Simran K. Wester

Breitenfelder Straße 8 · 20251 Hamburg
Tel. 040. 460 47 56
info@higfk.de · www.higfk.de/Ausbildung/22

FÖRDERUNG

Bundesministerium für Bildung und Forschung
www.bildungspraemie.de
Hamburger Weiterbildungsbonus
www.weiterbildungsbonus.net

Foto: Simran K. Wester; Jörg Schifke

„Die wichtigste Regel unseres Trainings lautet:
Erst Empathie, dann Richtigstellung.“

Marshall Rosenberg, Begründer der Gewaltfreien Kommunikation

DIE AUSBILDUNG TRÄGT DAZU BEI,

- die innere Haltung der GfK zu entwickeln,
- Sicherheit in der Anwendung der GfK zu finden,
- Selbstfürsorge als Bereicherung zu erleben,
- Selbstverantwortung zu übernehmen,
- eigenes Kommunikations- und Konfliktverhalten zu
erkennen und bei Bedarf zu verändern,
- aus der inneren Freiheit heraus zu handeln,
- anderen auf Augenhöhe zu begegnen,
- Konflikte zu deeskalieren und als Veränderungschance
zu begreifen,
- Dialogfähigkeit zu entwickeln,
- Einvernehmliche Lösungen zu finden,
- Gelassenheit in herausfordernden Alltagssituationen
zu bewahren,
- eine respektvolle Haltung allen gegenüber
einzunehmen,
- zum Frieden in der Welt beizutragen.

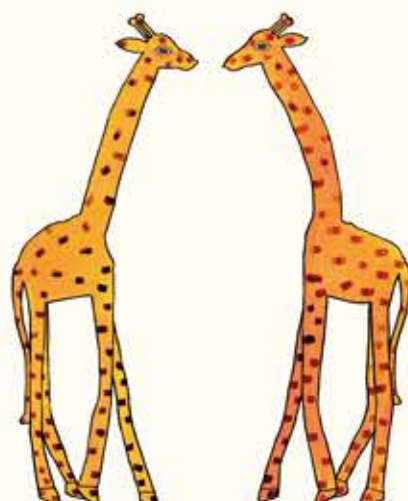
ZIELGRUPPEN

- Menschen, die die Kommunikation in ihrem beruflichen
und privaten Umfeld verbessern möchten
- Menschen, die die GfK intensiver in ihr Leben
integrieren möchten
- Menschen, die eine Zusatzqualifikation für ihre
berufliche Tätigkeit erwerben wollen
- Menschen, die GfK-TrainerInnen werden wollen

Die Ausbildung ist als Baustein für die Zertifizierung
durch das Center for Nonviolent Communication [CNVC]
anerkannt. Sie besteht aus vier Modulen mit je fünf Tagen.
Jedes Modul umfasst 30 Zeitstunden. Der Gesamtumfang
der Ausbildung beträgt 120 Zeitstunden.
Die Angebote zu Kundalini Yoga und Meditation finden
außerhalb der Unterrichtszeit statt und sind als
unterstützende Ergänzung gedacht.

VORKENNTNISSE

Teilnahme an einer mehrtägigen Einführung in die
Gewaltfreie Kommunikation sowie an mindestens einem
Vertiefungsseminar.



Gestaltung und Illustration: www.anja-escherich-design.de

DIE VIER MODULE DER AUSBILDUNG

1. SELBSTEINFÜHLUNG

Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennen,
anerkennen und benennen können; Urteile,
Erwartungen, Forderungen, Schuldzuweisungen usw. in
Wünsche und Bitten verwandeln; Vorurteile und
Feindbilder auflösen; eigene Reaktionsmuster ergründen
und innere Wahlfreiheit gewinnen; Selbstverurteilung
(Schuld und Scham) durch Selbstannahme ersetzen;
effektive Bitten formulieren.

2. EMPATHISCHE VERBINDUNGEN

Unvoreingenommen und empathisch zuhören; Gefühle
und Bedürfnisse in anderen erkennen, anerkennen und
ansprechen können; die guten Gründe hinter schwierigen
Botschaften finden; anderen auf Augenhöhe begegnen;
einvernehmliche Konfliktlösungen finden; spontan
empathisch reagieren.

3. UMSETZUNG IM ALLTAG

Umgang mit heftigen Gefühlen; Widerstand und
Ablehnung in einvernehmliche Kooperation verwandeln;
GfK im familiären und beruflichen Umfeld; Umgang mit
Mobbing und Machtmissbrauch; GfK in Gruppen, in der
Mediation und zur Konfliktschlichtung.

4. SOZIALER WANDEL

konsequente Umsetzung der GfK, um die Welt zu
erschaffen, in der wir leben wollen; radikal
Selbstverantwortung übernehmen; die spirituelle
Dimension der GfK ergründen; die GfK in die
Gesellschaft tragen; gewaltvolle Strukturen
vermenschlichen.