

Berufsbegleitende Fortbildung Gewaltfreie Kommunikation (GFK) Basisausbildung 2026

Februar - Juli 2026

Kursnummer	26Z184535
Beginn	Donnerstag, 05.02.2026, 09:30 - 17:30 Uhr
Dauer	15 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 415, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Anja Ufermann
Kursentgelt	1880,00 € Das Entgelt ist nicht rabattierbar.

In Kontakt kommen mit mir und dem Gegenüber

Was ist „Gewaltfreie Kommunikation“?

Als Schüler von Carl Rogers entwickelte Marshall B. Rosenberg die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben, sowie einen achtsamen Umgang mit sich und anderen zu pflegen. Die Gewaltfreie Kommunikation gehört zu den etabliertesten und meist geschulten Trainingsansätzen in Unternehmenskontexten, in denen sie unter dem Namen „Wertschätzende-“, „Konstruktive“ oder „Effektive“ Kommunikation“ geführt wird.

Anwendungsgebiete

Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Bildungseinrichtungen, Organisationen, Institutionen, privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt. Die Kompetenz zu einem hocheffizienten und zugleich einfühlsamen Miteinander wird dabei beispielsweise in der Gesprächsführung, der Konfliktklärung, der Teamentwicklung, im Kundenkontakt und im Kundenservice erfolgreich eingesetzt.

Zielsetzung

Nutzen Sie diese Fortbildung, um GFK in ihren Zusammenhängen zu verstehen und sich selbst weiterzuentwickeln. Lernen Sie, nachhaltig zufriedener und klarer in der Haltung der GFK zu leben, Grenzen zu setzen und Menschen in Entscheidungen einzubeziehen, so dass die Akzeptanz deutlich gesteigert wird.

Erfahren Sie, wie Sie echte Win-Win-Situationen und damit die Basis für Vertrauen und Kooperation und erfolgreiche Projekte schaffen können. Das Verständnis der Prinzipien der GFK ermöglicht es Ihnen, klare Ziele und Wünsche zu formulieren, wertschätzende Beziehungen zu entwickeln oder wiederherzustellen und in schwierigen Situationen in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung zu bleiben.

Gewaltfreie Kommunikation kann genutzt werden:

- um präsenter zu sein
- mit sich selbst mitfühlender zu sein
- mit anderen mitfühlender zu sein
- mit sich selbst und anderen authentisch verbunden zu sein
- um die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen
- konstruktiv Einfluss zu nehmen
- um im Einklang mit den eigenen Werten zu leben

Die Fortbildung:

- Um für eine tiefe Integration zu sorgen, setzt sich das Training prozesshaft aus persönlichen und aktuellen Anliegen zusammen.
- Diese werden im geschützten Rahmen in interaktiven Erfahrungsräumen erforscht sowie in spielerischen Reflektionseinheiten ausgewertet.
- Die Basisausbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ beinhaltet 15 Trainingstage, die in 5 dreitägigen Blocks (Modulen) durchgeführt werden.
- Zusätzlich ist zwischen den einzelnen Modulen jeweils ein (auf Wunsch mehrere) Treffen in Kleingruppen zum vertiefenden Üben vorgesehen.
- Bescheinigt werden die Tage, an denen Sie tatsächlich teilgenommen haben.
- Sind Sie an einem der Module komplett verhindert, besteht die Möglichkeit, das ganze Modul in der nachfolgenden Basisausbildung nachzuholen.

Die Inhalte

Modul 1: Grundlagenvertiefung

- Das Menschenbild in der Gewaltfreien Kommunikation
- Intention von Kommunikation
- Grundannahmen und Entwicklung der Gewaltfreien Kommunikation
- Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und Strategien
- Übersetzen von Bewertungen und Labels in Bedürfnisse
- Das Vier-Schritte-Modell

Modul 2: Selbstempathie, Selbstklärung und authentischer Selbstausdruck

- Bewusstheit über die eigenen Bedürfnisse entwickeln als Grundlage für Urteilsvermögen und Wahlmöglichkeiten
- Selbstempathie-Prozess
- Kommunikationsbarrieren erkennen
- Nein sagen
- Selbsteinfühlungs-Tanzparkett

- Grundlegende Schlüsselunterscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation

Modul 3: Kommunikation mit anderen

- Das Vier-Ohren-Modell in der Gewaltfreien Kommunikation
- Urteile, Kritik, Forderungen übersetzen
- Das 13 Schritte Tanzparkett – Der verbindende Dialog im Innen und Außen
- Konflikte mit anderen lösen
- Perspektivwechsel
- Ärger hören
- Empathische Präsenz für mein Gegenüber
- Dankbarkeit ausdrücken

Modul 4: Konfliktlösestrategien

- Vom Ich zum Du zum Wir
- Die Schleife der Verständigung
- Selbstausdruck und Empathie
- Unterscheiden zwischen Pseudo-Gefühlen und Gefühlen
- Übereinkünfte aushandeln – das Sechs-Stühle-Modell
- Grenzen der GFK
- Grenzen setzen und kommunizieren
- In einer Strategie feststecken

Modul 5: Integration in den Alltag: Wachstums-Themen bearbeiten

Dieses Modul gestaltet sich aus den Anliegen und Themenwünschen der Teilnehmenden

Themen können sein:

- Feedback (am Arbeitsplatz)
- Unterscheiden zwischen Lob und Wertschätzung
- Must-haves und No-goes als ein Werkzeug von GFK-Plus
- Unterbrechen und in der Beziehung bleiben
- Gruppenenergie
- Unterscheiden zwischen Macht über und Macht mit
- Ziele verwirklichen
- Abschlussfeier

Trainer*innen-Team:

Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und int. zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahre lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen in vielfältigen Kontexten. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen ein.

Andreas Smolen ist Coach für Persönlichkeitsentwicklung und zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC). Seit 2017 begleitet er Universitäten, Schulen, Kitas und gemeinnützige Organisationen in ihrem Transformationsprozess und bietet Coachings für Führungskräfte und Teams an. In seinen Seminaren schafft er einen spielerischen und zugleich sicheren Rahmen, in dem er die Prinzipien praktisch erlebbar und anwendbar macht. 2021 gründete Andi zusammen mit seiner Kollegin das Projekt Ahimsa Retreats, bei dem er seinen bedürfnis- und prozessorientierten Ansatz mit Elementen aus Yoga, Tanz und Theater kombiniert, die den Körper aktiv in den Prozess einbeziehen. Darüber hinaus verknüpft er die Prinzipien der GFK mit der buddhistischen Psychologie und schafft dabei Räume, in denen Menschen sich selbstbestimmt entfalten und wachsen können.

Termine: 05.02. - 07.02., 05.03. - 07.03., 16.04. - 18.04., 28.05. - 30.05., 16.07. - 18.07.2026.

Entgelt: 1850€ plus 30€ Materialkosten.

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung und Stornierungsbedingungen kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Inhaltliche Beratung:

Thomas Boxberger, Tel.: 0221-221-22616

Keine Entgeltermäßigung möglich.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

05.02.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
05.02.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
06.02.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
06.02.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
07.02.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
07.02.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
05.03.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
05.03.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
06.03.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
06.03.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
07.03.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
07.03.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
16.04.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
16.04.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
17.04.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
17.04.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
18.04.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
18.04.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
28.05.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
28.05.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
29.05.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
29.05.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
30.05.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
30.05.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
16.07.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
16.07.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
17.07.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
17.07.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
18.07.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
18.07.2026	09:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415

[zur Kursdetail-Seite](#)