

GFK Trainer:innen-Ausbildung

Komplette Ausbildung 2026/27

8 Monate · 25 Präsenztage · September 2026 bis Mai 2027



INHALT

- Schlüsselqualifikationen
- Aufbau der Ausbildung
- Investition
- Unterkunft und Verpflegung
- Anerkennung und Zertifizierung
- Das Ausbildungsteam
- Termine und Anmeldung
- Anhang: Ausführliche Inhalte

SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN

- **Klare Kommunikation:** Die Teilnehmenden lernen, sich präzise und lösungsorientiert auszudrücken – für weniger Missverständnisse und mehr Effizienz im Arbeitsalltag.
- **Empathie und Teamarbeit:** GFK stärkt die Fähigkeit, Bedürfnisse zu erkennen und darauf einzugehen. Dadurch entstehen tiefere Verbindungen und eine konstruktive Teamdynamik.
- **Professionelle Konfliktlösung:** Mit GFK-Methoden lassen sich Konflikte nachhaltig klären, sodass echte Win-Win-Lösungen entstehen.
- **Selbstführung und Resilienz:** Die Ausbildung fördert Selbstbewusstsein und den Umgang mit Herausforderungen – eine wesentliche Grundlage für stressresistentes und fokussiertes Arbeiten.
- **Praktischer Wissenstransfer:** Alle erlernten Inhalte sind direkt anwendbar – von der Moderation von Meetings bis zur Klärung schwieriger Gespräche.
- **Gruppenprozesse gestalten und leiten:** Die Ausbildung befähigt dazu, Gruppen sicher zu führen, Dynamiken zu erkennen und konstruktiv zu steuern.
- **Umgang mit emotionalen Grenzfällen:** Die Teilnehmenden entwickeln Sensibilität im Umgang mit herausfordernden emotionalen Situationen und lernen Grundlagen traumasensibler Kommunikation kennen.
- **Methodisches Handwerk:** Fundierte Methodenkenntnisse für GFK-Einheiten, Feedbackprozesse, Bodenanker-Übungen und Dyaden – sicher und flexibel in verschiedenen beruflichen Kontexten.
- **Didaktische Kompetenz:** Die Teilnehmenden lernen, Lernprozesse zielgerichtet zu planen, Gruppen durch verschiedene Phasen zu begleiten und unterschiedliche Lerntypen zu adressieren.

Aufbau der Ausbildung



BASIS-AUSBILDUNG – BLOCK 1 BIS 3 · 15 PRÄSENZTAGE

BLOCK	TERMIN	SCHWERPUNKTE
Block 1	23.09. bis 27.09.2026	Grundlagen der GFK, Strukturierung von Übungsgruppen, Vertrauensbildung und persönliche Reflexion.
Block 2	25.11. bis 29.11.2026	Emotionale Prozesse begleiten, konstruktives Feedback, Grenzen wahrnehmen und setzen, theoretische Hintergründe der GFK.
Block 3	27.01. bis 31.01.2027	Umgang mit Herausforderungen, Konfliktklärung, inhaltliche Einwände meistern, Vorträge halten.

Die Basis-Ausbildung kann auch eigenständig gebucht werden. Block 4 und 5 sind in einem Folgejahr buchbar.

AUFBAU-AUSBILDUNG – BLOCK 4 UND 5 · 10 PRÄSENZTAGE

BLOCK	TERMIN	SCHWERPUNKTE
Block 4	10.03. bis 14.03.2027	Seminargestaltung, Gruppendynamik, Konzeption mehrtägiger Seminare, Präsentationstechniken und vertiefende Themen für Trainer:innen.
Block 5	28.04. bis 02.05.2027	Eigenständige Durchführung einer Seminareinheit, 360°-Feedback, Planung der nächsten Schritte und Feiern des Erreichten.

Jeder Block umfasst 5 intensive Präsenztage. Ergänzend finden zwischen den Blöcken begleitende Zoom-Calls und Übungs-Treffen mit anderen Teilnehmenden statt.

Die Ausbildung zur Trainer:in für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) vermittelt essenzielle Fähigkeiten, um Zusammenarbeit, Kommunikation und Konfliktlösung in Gruppen zu verbessern. Sie basiert auf den bewährten Methoden von Marshall B. Rosenberg und verbindet praktische Anwendungen mit persönlicher Entwicklung.



Unterkunft und Verpflegung werden zusätzlich zum Teilnahmebeitrag berechnet und direkt mit dem Seminarhaus abgerechnet, nicht über das Impact Institut. Die folgenden Angaben helfen dir bei der Auswahl deiner Unterkunft.

Das Seminarhaus

Die Ausbildung 2026/27 findet im **Maria Ward Haus** statt. In 2027/28 findet sie im Rosenwaldhof in Brandenburg statt.

- **Maria Ward Haus:** Eppishofer Str. 18, 86450 Altenmünster (bei Augsburg), maria-ward-haus.de.
- **Rosenwaldhof:** Bergstraße 2, 14550 Groß Kreutz (Havel) OT Götz, rosenwaldhof.de.
- **Check-in / Check-out:** Du kannst am Vorabend anreisen wenn du von weiter weg kommst, wir starten Mittwochs um 10 Uhr. Abreise ist Sonntag gegen 14:00 Uhr.

Zimmer und Preise

ZIMMERKATEGORIE	PREIS / NACHT	BASIS	AUFBAU
Maria Ward Haus		12 Nächte	8 Nächte
Einzelzimmer	88 €	1.056 €	704 €
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	98 €	1.176 €	784 €
Doppelzimmer	78 €	936 €	624 €
Dreibettzimmer	73 €	876 €	584 €
Matratzenlager	66 €	792 €	528 €

Rosenwaldhof			
Einzelzimmer mit Bad	118 €	1.416 €	944 €
Einzelzimmer ohne Bad	98 €	1.176 €	784 €
Doppelzimmer mit Bad	98 €	1.176 €	784 €
Doppelzimmer ohne Bad	93 €	1.116 €	744 €
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	128 €	1.536 €	1.024 €
Dreibettzimmer	88 €	1.056 €	704 €
Zelt-Übernachtung (Camping)	73 €	876 €	584 €

Preise pro Person und Nacht. Gesamt = Preis/Nacht × 20 Nächte für die komplette Ausbildung (Anreise am jeweils ersten Seminartag; bei Vorabend-Anreise entsprechend mehr). Preis- und Zimmerverfügbarkeit vorbehaltlich der Bestätigung des Seminarhauses.

Verpflegung

- **Angebot:** In beiden Häusern vegetarisch, auf Wunsch vegan.
- **Allergien und besondere Wünsche:** bitte bei der Anmeldung angeben.

Buchung und Abrechnung

- **Anmeldung:** Wir (Impact Institut) melden dich beim Seminarhaus an. Die weitere Abwicklung läuft direkt über das Haus.
- **Zimmerwunsch:** bitte bei der Anmeldung angeben.
- **Zahlung:** bevorzugt Barzahlung pro Modul vor Ort, Zahlung auf Rechnung möglich.
- **Abrechnung:** direkt mit dem Seminarhaus, nicht über das Impact Institut.
- **Storno:** Mit deiner Anmeldung zur Ausbildung buchst du direkt auch die Unterkunft mit. Im Falle von Krankheit oder Nicht-Erscheinen haben die Häuser eigene Storno-Bedingungen.

Praktische Hinweise

- **Parken:** Parkplätze an beiden Häusern vorhanden.
- **WLAN:** in beiden Häusern vorhanden.
- **Barrierefreiheit:** Beide Häuser sind leider nicht barrierefrei.
- **Bettwäsche:** kann ausgeliehen werden.
- **Günstigste Übernachtung:** Maria Ward Haus: Matratzenlager. Rosenwaldhof: Zelt oder eigener Campervan.



Fachverband GFK

Anerkennungsfähig beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e.V.



**The Center for
Nonviolent
Communication**

CNVC – Center for Nonviolent Communication

Bereitet auf die internationale CNVC-Zertifizierung
als Trainer:in vor.

Bildungsurlaub anerkannt

Die Ausbildung ist in mehreren Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt, u. a. in Berlin, Brandenburg, Thüringen, Hamburg und Sachsen-Anhalt. Das bedeutet, dass du bis zu 10 Tage weniger Urlaub nehmen musst, um teilzunehmen. Sprich uns rechtzeitig an, damit wir den Antrag zeitnah stellen können.

DAS AUSBILDUNGSTEAM



Ronja Junicke

GFK Trainerin, Theaterpädagogin, Kulturschaffende

Ronja unterstützt Gruppen und Einzelpersonen in Visionsfindung und Potentialentfaltung. Als Kulturschaffende bringt sie Erfahrung in kreativen Prozessen und alternativen Lebensstrategien mit. GFK vermittelt sie nicht als Methode, sondern als Weg zu mehr Mut, Selbstreflexion und persönlichem Wachstum. In ihren Seminaren setzt sie kreative Elemente z.B. aus dem Improvisationstheater. 1. Staatsexamen in Philosophie und Kunst.



Teresa Hierenbach

GFK-Trainerin, Sozialpädagogin, Coach

Teresa verbindet Offenheit und Lebensfreude mit Fachkompetenz. Nach ihrem Bachelor in Sozialer Arbeit ging sie über die Jugendarbeit in den Bildungsbereich und ließ sich zusätzlich zur Kreativpädagogin und Yogalehrerin ausbilden. Die Verbindung aus kognitivem Verstehen und körperlichem Erleben prägt ihre Seminare. Seit 2018 arbeitet sie selbstständig als Trainerin und Coach, mit über zehn Jahren Workshop- und Seminarerfahrung.



Markus Castro

GFK-Trainer, Ingenieur, Coach

In seinen Seminaren geht es darum, den Autopiloten auszuschalten und die eigenen Muster zu erkennen. Markus gestaltet die Ausbildung als aktiven Lernraum, nicht als Frontalbeschallung, und arbeitet strukturiert und empathisch. Als Ingenieur für Elektrotechnik verbindet er analytische Präzision mit einer tiefen Leidenschaft für zwischenmenschliche Kommunikation. International zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Ausbilder und Moderator nach dem SK-Prinzip. Staatlich anerkannter Erzieher.

Interesse? Wir freuen uns auf deine Anfrage.

Tel. +49 (0) 1578 867 27 55 · markus.castro@impactinstitut.com · www.impactinstitut.com

Stand: Juli 2026. Preis- und Zimmerverfügbarkeit vorbehaltlich der Bestätigung des Seminarhauses.

ANHANG: AUSFÜHRLICHE INHALTE

Die fünf Blöcke im Überblick

BLOCK	SCHWERPUNKTE	DEIN NUTZEN
Block 1	Du lernst die Grundlagen der GFK kennen, probierst einen Methodenkoffer für Übungseinheiten und Workshops aus, baust Vertrauen in der Gruppe auf und reflektierst deine eigene Haltung.	Sicherer Einstieg in die vier Schritte und die eigene GFK-Praxis. Fundament für alle weiteren Blöcke.
Block 2	Du begleitest emotionale Prozesse, gibst konstruktives Feedback und lernst, Grenzen wahrzunehmen und klar zu setzen. Dazu bekommst du die theoretischen Hintergründe.	Gefühle und Bedürfnisse sicher begleiten und klar, verbindlich Feedback geben.
Block 3	Du klärst Konflikte, gehst mit inhaltlichen Einwänden um und hältst eigene Vorträge.	Konflikte klären und auch in schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben.
Block 4	Du gestaltest eigene Seminare, arbeitest mit Gruppendynamik, konzipierst mehrtägige Formate und verfeinerst deine Präsentationstechnik	Eigene Seminare planen und Gruppen souverän durch alle Phasen leiten.
Block 5	Du führst eine eigene Seminareinheit durch, bekommst ein 360°-Feedback und planst deine nächsten Schritte. Der Abschluss: du feierst, was du erreicht hast.	Als Trainer:in eigenständig Einheiten durchführen, den individuellen Trainer-Stil finden und nächste Schritte planen.

1. Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

- Vier Schritte: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
- Die drei Säulen der GFK: Selbstaussdruck, Selbstklärung, Empathie
- Zwei Formen der Aufrichtigkeit: als Wolf (Bewertungen) und als Giraffe (Werte)
- Wertschätzung bewusst ausdrücken
- Schlüsselunterscheidungen in der GFK
- Umgang mit Urteilen und innerer Kritiker:in

2. Emotionale Kompetenz und traumasensibler Umgang

- Konstruktiver Umgang mit Wut (Ärger-Prozess)
- Nein-Sagen in klarer, verbindlicher Sprache
- Selbstempathie und Dyaden-Meditation nach Robert Gonzales
- Prozessorientierte Selbst-Erfahrung mit Bodenankern anleiten
- Grundhaltungen für den Umgang mit emotionalen Grenzfällen

3. Konfliktklärung und Mediation

- Grundlagen der Klärung zwischen zwei Parteien
- Umgang mit Kritik und Einwänden
- Konfliktschlichtung mit GFK
- Gruppenentscheidungen moderieren

- Gewaltfreies Unterbrechen in Gesprächssituationen

4. Leiten von Gruppen und Übungssettings

- Die 8 Phasen einer Übungsgruppe
- Erdende Einstiege und Ankommensformate
- Übungen zu allen vier GFK-Elementen
- Umgang mit Vielredner:innen und Dynamiken in Gruppen
- Gestaltung sicherer Lernräume

5. Didaktik und Trainingskompetenz

- Konzeption von Seminaren: von der Zieldefinition bis zur Integration
- PITT-Struktur für effektive Lerneinheiten
- Einsatz von Flipcharts als Visualisierungshilfe
- Aufbau und Halten von Informationsvorträgen mit der HELZA-Formel
- Feedback geben und annehmen (inkl. 360°-Formate)

6. Persönliche Entwicklung und Trainer:innen-Rolle

- Auseinandersetzung mit Motivation und Rolle als Trainer:in
- Umgang mit Erwartungen und Rollenklarheit
- Spontane Kurzvorträge und Anwendungssicherheit
- Feiern von Lernfortschritten und persönlicher Entwicklung
- Eigenständige Durchführung einer Trainingssequenz vor Gruppe (ca. 14 TN)

7. Zertifizierungsrelevante Inhalte

- Eckpunkte für Zertifizierung und Anerkennung (Fachverband GFK und CNVC)
- Reflexion über weitere Lernschritte und Anwendung im Berufsalltag



Wir freuen uns auf dich, bis bald in der Ausbildung!