

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.

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.



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 Peer-Group-Treffen statt.

INVESTITION

TARIF	BETRAG	FÜR WEN
Firmenzahler-Tarif	4.500,00 €	Berufliche Fortbildung, Arbeitgeberzahlung oder selbstständige Tätigkeit als Trainer:in, Coach, Moderator:in.
Selbstzahler-Tarif	3.500,00 €	Private Weiterbildung aus eigener Tasche.
Studierenden-Tarif	3.000,00 €	Studierende, Auszubildende, Arbeitssuchende, Elternzeit.

Ratenzahlung ist kein Problem. Bitte sprich uns an.

Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung, die direkt mit dem Seminarhaus abgerechnet werden (siehe Abschnitt „Unterkunft und Verpflegung“). Je nach gewählter Unterkunftsoption und Anreisezeitpunkt ist für die komplette Ausbildung mit ca. 1.860 € bis 2.832 € zu rechnen. Die genauen Preise und Stornoregelungen stehen im Teilnahmevertrag.

Die Ausbildung ist als berufliche Fortbildung umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 21 a Buchst. bb) UStG.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

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. Der Rosenwaldhof ist als alternativer Standort aufgeführt.

- **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:** Die genauen Zeiten teilt das Seminarhaus vor der Anreise mit.

Zimmer und Preise

ZIMMERKATEGORIE	PREIS / NACHT	BASIS	AUFBAU
Maria Ward Haus		12 Nächte	8 Nächte
Einzelzimmer	108 €	1.296 €	864 €
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	118 €	1.416 €	944 €
Doppelzimmer	98 €	1.176 €	784 €
Dreibettzimmer	93 €	1.116 €	744 €
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). Maria Ward Haus zusätzlich: Matratzenlager als günstigste Option (Preis auf Anfrage). 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:** Die Stornofristen der Häuser sind variabel, bitte auf den Webseiten prüfen: rosenwaldhof.de, maria-ward-haus.de.

Praktische Hinweise

- **Parken:** Parkplätze an beiden Häusern vorhanden.
- **WLAN:** in beiden Häusern vorhanden.
- **Barrierefreiheit:** Beide Häuser sind nicht barrierefrei.
- **Bettwäsche:** kann ausgeliehen werden.
- **Günstigste Übernachtung:** Maria Ward Haus: Matratzenlager. Rosenwaldhof: Zelt-Übernachtung (siehe Camping in der Preistabelle).

ANERKENNUNG UND ZERTIFIZIERUNG



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 AUSBILDUNGSTEAM



Ronja Junicke

**Kursassistentin – Trainerin,
Theaterpädagogin, Kulturschaffende**

Ronja unterstützt Gruppen und Einzelpersonen in Visionsfindung und Potentialentfaltung. Als Kulturschaffende bringt sie viel Erfahrung in kreativen Prozessen und alternativen (Über-)Lebensstrategien innerhalb gesellschaftlicher Kontexte mit. Mit Kreativität, Humor und Empathie vermittelt sie die GFK nicht als Methode, sondern als Weg zu mehr Mut, Selbstreflexion und persönlichem Wachstum – auch bei schwierigen Themen. Außerdem macht sie gerne Musik und bringt Elemente aus dem Improvisationstheater mit. 1. Staatsexamen in Philosophie und Kunst.



Teresa Hierenbach

**Kursleitung – GFK-Trainerin,
Sozialpädagogin, Coach**

Seit 2018 GFK-Trainerin und Yoga-Lehrerin. Bachelor in Sozialer Arbeit und Ausbildung zur Kreativpädagogin. Sie verbindet kognitive Ansätze mit emotionaler Tiefe, um nachhaltige Veränderungsprozesse zu fördern.



Markus Castro

**Kursleitung – GFK-Trainer,
Ingenieur, Coach**

Seit 2019 zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC und Fachverband GFK) sowie Ausbilder und Moderator nach dem SK-Prinzip®. Als Ingenieur für Elektrotechnik verbindet er analytische Präzision mit einer tiefen Leidenschaft für zwischenmenschliche Kommunikation. 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	Grundlagen der GFK, Strukturierung von Übungseinheiten & Workshops, Vertrauensbildung und persönliche Reflexion.	Sicherer Einstieg in die vier Schritte und die eigene GFK-Praxis. Fundament für alle weiteren Blöcke.
Block 2	Emotionale Prozesse begleiten, konstruktives Feedback, Grenzen wahrnehmen und setzen, theoretische Hintergründe.	Gefühle und Bedürfnisse sicher begleiten und klar, verbindlich Feedback geben.
Block 3	Umgang mit Herausforderungen, Konfliktklärung, inhaltliche Einwände meistern, Vorträge halten.	Konflikte klären und auch in schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben.
Block 4	Seminargestaltung, Gruppendynamik, Konzeption mehrtägiger Seminare, Präsentationstechniken.	Eigene Seminare planen und Gruppen souverän durch alle Phasen leiten.
Block 5	Eigenständige Durchführung einer Seminareinheit, 360°-Feedback, Planung der nächsten Schritte, Feiern des Erreichten.	Als Trainer:in eigenständig durchführen und den Abschluss festigen.

1. Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

- Vier Schritte: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
- Die drei Säulen der GFK: Selbstausdruck, 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