



# 5. Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation



**Leuther Mühle 100km nordwestlich von Bonn**  
**25.06.26 bis 14.03.27**

Diese GFK-Jahresausbildung verändert Ihren Blick auf die Welt und fordert Sie heraus. Wertschätzend, in sicherem Rahmen und situativ unterfüttert mit dem passenden Wissen lassen wir Sie die Kraft der Gewaltfreien Kommunikation erleben.

## Echt jetzt

Überwinden Sie hinderliche Kommunikationsmuster. Probieren Sie in real entstehenden Situationen, wie es sich anfühlt, von ganzem Herzen aufrichtig und zugleich auf Augenhöhe mit sich und Ihrem Gegenüber in Verbindung zu kommen. Betreten Sie den Raum des Nicht-Wissens und sprechen Sie Ihr Anliegen ohne Netz und doppelten Boden an. Gehen Sie ins Vertrauen. Lösen Sie sich von künstlich klingender GFK-Sprache und spüren Sie stattdessen, wie die passenden Worte *Sie* finden. Bei uns geht es mehr um die *innere Haltung* als um „richtige“ Vokabeln. Schaffen Sie sich positive Referenzerfahrungen, indem Sie Dinge tun, die Sie sich normalerweise nicht trauen. Verlassen Sie Ihre Komfortzone und spüren Sie das Kribbeln der Wachstumszone. An diese Erfahrungen werden Sie sich erinnern, wenn Sie sich in Ihrem Alltag in vergleichbaren Situationen wiederfinden. Und wie von allein werden Sie Dinge anders tun oder sagen, als Sie es bisher gewöhnt waren. Sie werden aufrechter und voller Zuversicht Herausforderungen annehmen, in denen Sie sich in der Vergangenheit oft zurückgezogen haben oder aufbrausten.



## Ausbildungsgruppe

Die Gruppe wird hierbei wertvolle Hilfestellung und zugleich Herausforderung sein. Denn wir haben nicht nur jede/n einzelne/n Teilnehmer/in im Blick, sondern legen auch besonderes Augenmerk auf die Entwicklung einer Lern- und Wachstumsgemeinschaft. Hierfür regen wir die Bildung von überschaubaren Bezugsgruppen an. Diese selbst gewählten kleinen Gruppen von bis zu 5 Menschen unterstützen sich selbstorganisiert auch zwischen den Modulen, um den Fokus über die komplette Ausbildungszeit zu halten und um leichter die persönlichen Ziele zu erreichen.

## 4 Module

Die Ausbildungseinheiten selbst sind didaktisch so gestaltet, dass neben kognitiver Nahrung auch Raum zum Erleben auf körperlicher Ebene geschaffen wird. Wir nutzen damit mehrere Lernkanäle und die Konzentration fällt leichter - auch in komplexen Situationen. Und vielleicht das Wichtigste: Jenseits von Worten, die vielleicht wieder vergessen werden, verankern Sie positive Erfahrungen, die Sie später wieder abrufen können und die Sie intuitiv anders handeln lassen.



# Ausbildungsinhalte

Inhaltlich decken wir die aus unserer Sicht lebensrelevanten GFK-Themengebiete ab. Hierbei verstehen wir die folgende Übersicht vornehmlich als Leitlinie, die wir - wenn es das individuelle Lernen oder den Gruppenprozess unterstützt - bewusst auch in der Gewichtung anpassen. Wichtig ist uns das in sich stimmige Gesamtbild mit einer ausgewogenen Balance aus Prozessarbeit und inhaltlicher Sicherung von Lernergebnissen.

## Modul 1: Grundlagen der GFK - Haltung und Technik

- Entwicklung einer persönlichen Vision für die Ausbildung
- Aufbau einer vertrauensvollen unterstützenden Gemeinschaft
- die drei Revolutionen der GFK
- die inneren Wölfe lieben lernen
- auf dem Tanzparkett: in mir und zu Dir
- Selbsteinfühlung und gewaltfreier Selbstausdruck
- Gefühle erleben, Bedürfnisse erforschen, Bitten finden
- Freiheit fängt beim Hören an: Die 4 Ohren der GFK

## Modul 2: Den Kontakt mit mir selbst vertiefen

- Feiern und Bedauern als Weg zur Fülle des Lebens
- Vom „entweder ... oder“ zum „sowohl ... als auch“, vom Mangel in die Fülle
- Meinen Traum leben - mich mit meinen Visionen verbinden und handlungsfähig werden
- Feindbilder in Schätze verwandeln: Projektionen nutzen
- Bedauern: Aus Fehlern lernen und dabei die Selbstachtung erhalten
- Vom Müssen und Sollen in die komplette Selbstbestimmung

## Modul 3: Wut und Ärger - Umgang mit Grenzen

- die tiefere Magie der 4 Schritte
- Nein sagen - mein Nein als Geschenk; Nein empfangen - Dein Nein als Chance für unsere Verbindung
- Nein als Beginn eines gemeinsamen Tanzes genießen - Nein-Qualitäten erleben
- die unerfüllten Bedürfnisse hinter Ärger und Wut entdecken und in Treibstoff verwandeln
- Wut offenen Herzens empfangen und willkommen heißen
- Beharrlichkeit ohne Verurteilung

## Modul 4: Ich in der Welt - wirksam sein mit GFK

- Wertschätzung empfangen und ausdrücken
- Dankbarkeit als Lebensenergiespender
- GFK und gesellschaftlicher Wandel („Macht mit“ statt „Macht über“, Soziokratie und Restorative Circles)
- gleichzeitig frei und verbunden - die Alternative zu Rebellion, Gehorsam und Flucht
- Meine Vision - lose Enden verbinden

# Organisatorisches

Die Ausbildung findet im Seminarhaus Leuther Mühle statt zwischen Düsseldorf und Venlo, gut 100km nordwestlich von Bonn inmitten des Naturschutzgebietes Krickenbecker Seen. Das Gebäudeensemble kombiniert in besonderer Weise historisches mit modernem Ambiente. Ein geräumiger Innenhof und viel Grün ringsum laden zu ausgiebigen Spaziergängen ein.

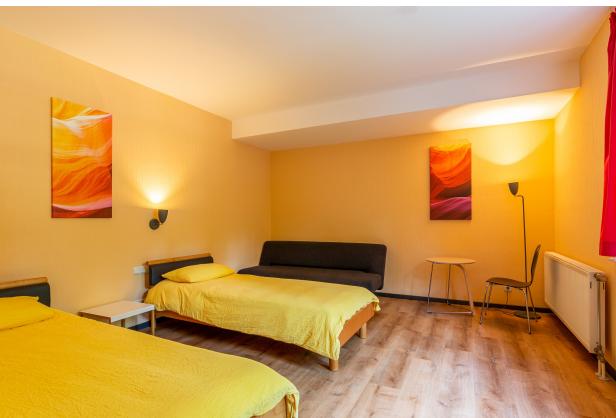


Geräumige Zimmer und erstklassig-vegetarische Frische-Küche, teils in Bioqualität, bieten die Grundlage für eine konzentrierte Ausbildungsatmosphäre. Hier kann jeder seinen Ort finden für persönliche Entfaltung mit Raum für Rückzug wie auch für intensive Begegnung. Junge Eltern können gern auch ihre kleinen Kinder samt Partner\*in, Oma oder Freund\*in mitbringen.



Mögliche Abendeinheiten unterstützen das tiefe Eintauchen in die GFK und intensivieren die persönlichen Lernerfahrungen. Die Übernachtung vor Ort ermöglicht es, sich ganz auf die Ausbildung zu konzentrieren und lässt die Module zur exklusiven persönlichen Entwicklungszeit werden.

**Seminarhaus Leuther Mühle**, Hinsbecker Str. 34, 41334 Nettetal,  
<https://leuther-muehle.de> Mit dem Auto gesamt 1:10h ab Bonn.  
Mit Bahn und Bus in gut 2h bis Bushaltestelle Leuth, Heronger Straße und  
10 min Fußweg, Abholung ab Kaldenkirchen Bhf möglich

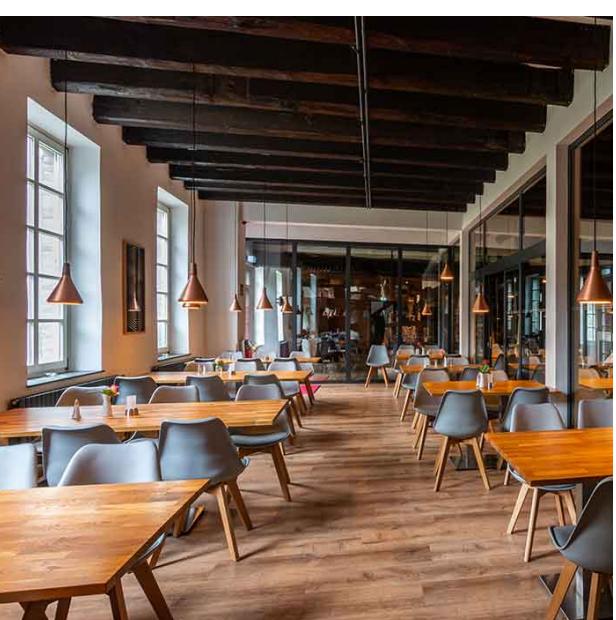


## Präsenzmodule (101h)

- M1: Do, 25.06. ab 18 Uhr bis So, 28.06.26 um 16 Uhr
- M2: Fr, 11.09. ab 18 Uhr bis Mo, 14.09.26 um 16 Uhr
- M3: Mi, 06.01. ab 18 Uhr bis So, 10.01.27 um 16 Uhr
- M4: Do, 11.03. ab 18 Uhr bis So, 14.03.27 um 16 Uhr

## Übungsabende (9h)

Ü1: Di, 14.7.26, Ü2: Do, 19.11.26 und Ü3: Do, 11.02.27  
jeweils online von 19:30 - 21:30 Uhr



## Lernen in eigenen Bezugsgruppen

Im M1 initiieren wir die Bildung von Lerngruppen für selbstorganisiertes Lernen zwischen den Modulen in selbstbestimmter Intensität.

## Kosten, Unterkunft und Förderungen

- Ausbildungskosten **1.700 €**  
30 % Ermäßigung z.B. für Vollzeit-Studierende und BFD  
50 % Ermäßigung für Bonn-Ausweis
- 13 Tage vegetarische Vollwert-Verpflegung 598 €
- 13 Übernachtungen im Einzelzimmer 1.274 € / Doppelzimmer 767 € / Wohnmobilstellplatz 377 € / Zeltplatz oder bei selbst organisierter externer Übernachtung 247 €
- Eine Mischung unterschiedlicher Übernachtungsoptionen ist möglich.

Die Ausbildung kann als **Bildungsurlaub** anerkannt werden.

# Wir begleiten Sie...

## Hannah Hartenberg (Jg. 1954)

Mensch, Frau, Mutter von 4 starken Kindern, leidenschaftliche Gastgeberin für Konflikte, Verwandlungsbegleiterin für Organisationen, Unternehmen, Familien, Paare und Menschen.

- Schule des Lebens
- Diplom in Soziologie, Psychologie, Pädagogik
- Diplom in Sozialeurythmie
- zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC)



## Stefan Voth (Jg. 1977)

Mensch, Mann, Partner, Kollege, Vereinsvorstand, Freund, Vater eines Sohnes, der (fast) nichts *muss* - hält als Coach und Berater den Raum für Menschen, die sich wirklich zeigen.

- Diplom in Geographie, Soziologie & Friedens- und Konfliktforschung
- anerkannter Trainer Fachverband GFK
- Soziokratie Zentrum Deutschland e.V.  
Gründungsmitglied und Vorstandsvorsitz



### Hannah Hartenberg

0163 - 2010 518  
teamart@gmx.de  
[www.kommunikationskunst.eu](http://www.kommunikationskunst.eu)



### Stefan Voth

0152 - 2947 5008  
[mail@stefanvoth.de](mailto:mail@stefanvoth.de)  
[www.stefanvoth.de](http://www.stefanvoth.de)



## Kennenlernabende online am Do, 19.2.26 und Do, 23.4.26

Falls Sie uns noch nicht aus Seminaren oder persönlich kennen, laden wir Sie herzlich ein zum persönlichen Kennenlernen. So können Sie sich auch von unserer Didaktik in der Praxis einen kleinen Eindruck verschaffen und bekommen die Kursstruktur vorgestellt samt Raum für Ihre Fragen.

Die Termine sind optional und dienen *nicht* dem Kennenlernen der finalen Seminargruppe.

- Die Zoom-Videokonferenztermine sind am Do, 19.2.26 und Do, 23.4.26 ab 19:30 Uhr

## Anmeldung

Die Ausbildung wird durchgeführt von Stefan Voth und Hannah Hartenberg in Trägerschaft der VHS Bonn.

Die Anmeldung zu den Kennenlernabenden wie auch zum Jahreskurs erfolgt auf [www.vhs-bonn.de](http://www.vhs-bonn.de)

Nur die Kursgebühr wird an die VHS Bonn gezahlt.

Die Buchung von Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus erfolgt davon unabhängig direkt beim Seminarhaus telefonisch 0151-58416747 oder per Mail an [info@leuther-muehle.de](mailto:info@leuther-muehle.de) aus unserem Zimmerkontingent.

## Dranbleiben und Zertifizierung

Die Ausbildung schließt mit einer Teilnahmebescheinigung ab. Diese ist gleichzeitig ein Baustein auf dem Weg zur internationalen Zertifizierung als GFK-Trainer durch das Center for Nonviolent Communication wie auch für die Anerkennung beim Fachverband GFK. Weitere Infos: <http://gfk-trainer-werden.de> bzw. [www.fachverband-gfk.org](http://www.fachverband-gfk.org). Gern kann auch während der Ausbildung zusätzlich bereits eine Übungsgruppe besucht werden zusammen mit GFK-Jahreskursabsolventen mittwochs in den ungerade Kalenderwochen.

## Kommende GFK-Jahreskurse

Wir beginnen pro Kalenderjahr 2 Jahreskurse bei unterschiedlichen Trägern. Falls es für Sie diesmal nicht passt, finden Sie unsere kommenden Jahreskurse auf [www.stefanvoth.de](http://www.stefanvoth.de). Für Januar 2027 planen wir den nächsten Kurs.