

## Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation

Diese Ausbildung richtet sich an Sie, wenn Sie Ihre inneren Werte und Ihre Kommunikation so in Einklang bringen möchten, dass weder Ihre Authentizität noch Ihre Empathie auf der Strecke bleiben – sei es in Ihrer beruflichen Tätigkeit, in Ihrem familiären Umfeld oder in allen anderen Bereichen, in denen Menschen miteinander zu tun haben.

Wenn Sie in leitender, beratender oder begleitender Funktion tätig sind, wenn Sie sich selbst und andere besser verstehen und sich persönlich weiterentwickeln möchten, wenn Sie es satt haben, in Konflikten um Recht und Unrecht oder Gewinnen und Verlieren zu streiten, wenn Sie Freude daran hätten, sich klar und bezogen ausdrücken zu können, wenn Sie in einem vertrauensvollen Rahmen neue Methoden der Kommunikation, des Konfliktmanagements und des inneren Wachstums ausprobieren möchten, wenn Sie zu einem bewussteren und friedvollerem Dasein für sich selbst und für andere beitragen möchten, wenn Sie die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) überzeugt und Sie diese sicher anwenden möchten, dann eröffnet und gestaltet Ihnen diese Ausbildung die Wege dazu.

### **Beginn**

30.10.2025

[Zum Kalender hinzufügen](#)

### **Zeit**

09:00 - 17:00 Uhr

### **Enddatum**

25.04.2026

### **Preis**

6480.- CHF

### **Adresse**

Ausbildungsinstitut perspectiva

Auberg 9

4051 Basel

[info@perspectiva.ch](mailto:info@perspectiva.ch)

[www.perspectiva.ch/gfk/ausbildung-gewaltfreie-kommunikation.html](http://www.perspectiva.ch/gfk/ausbildung-gewaltfreie-kommunikation.html)

## Leitung

Michael Peuckert

## Ziel

- Die Methoden und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation verinnerlichen, um sie im Arbeits-, Organisations- und Beziehungsalltag sowie im Selbstcoaching sicher anwenden zu können.
- Konflikte und schwierige Situationen authentisch ansprechen und lösen können, ohne dass es auf Ihre oder auf Kosten anderer geht.
- Kooperative Alternativen zu Abwertungen, Verurteilungen, Drohungen oder Strafen anwenden können.
- Blockierende Urteile erkennen und in respektvolle Verbindung verwandeln können.
- Sich selbst und andere besser spüren und verstehen können.
- Klarheit über die eigenen Motivationen und Widerstände haben – und daraus gesünder handeln.
- Mit Aggression, Schuld und Scham wirksam und konstruktiv umgehen können und Empathie für sich selbst und andere behalten.
- Stärkung und Wachstum der eigenen Persönlichkeit.
- Selbstfürsorge und Selbstverantwortung

## Inhalt

Grundlagen, Methoden und Haltung der GFK werden in sechs Modulen à drei Tagen vermittelt. Die Ausbildung geschieht praxisorientiert. Zentral sind dabei das eigene Ausprobieren, Üben und die persönliche Erfahrung.

Im Detail

- Prinzipien und Prozesse der GFK
- Urteile, Bedürfnisse und Konflikte
- Gefühle wahrnehmen, sie benennen und bewusst damit umgehen
- Empathie – für sich selbst und andere
- Werte, Authentizität und Selbstwirksamkeit
- Feedback und Kritik
- Macht, Ohnmacht und Selbstermächtigung
- Innerer Kritiker und Glaubenssätze
- Schlüsselunterscheidungen der GFK
- Grenzen setzen / Umgang mit Verletzungen
- Empathie-Widerstände und Empathie-Verhinderer
- Selbstfürsorge – den inneren Boden gestalten
- GFK ausdrücken – Sprachsicherheit ohne Floskeln

## Voraussetzungen

Ein vorab besuchter [Einführungskurs](#) und gelesene Literatur zum Thema wären wünschenswert. Darüber hinaus sind Offenheit und Interesse für sich selbst und andere hilfreich. Die Ausbildung kann keine psychotherapeutische Unterstützung ersetzen.

## Form

Live-Veranstaltungen

## Unterrichtssprache

Deutsch

## Bemerkungen

Weitere Informationen finden Sie in unserer [Ausbildungsbroschüre](#).

## Abschlüsse

[Zertifikat](#)

[JETZT INFORMIEREN](#)

[Zurück zur Liste](#)



## [Ausbildungsinstitut perspectiva](#)

[+41 \(0\)61 641 64 85](#)

[info@perspectiva.ch](mailto:info@perspectiva.ch)

[www.perspectiva.ch](http://www.perspectiva.ch)

[Kontakt speichern](#)

## Anfrage

Name \*

Institution

E-Mail \*

Tel \*

Strasse \*

PLZ \*

Ort \*

Nachricht \*

Betrifft:  
Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation

senden

---

**Source URL:**<https://erwachsenenbildung.ch/ausbildung-gewaltfreie-kommunikation>