

## Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Basisausbildung

### Berufsbegleitende Weiterbildung mit 5 Modulen à 3 Tage | inkl. Bildungsurlaub

Die Basisausbildung richtet sich an Menschen, die ihre Kommunikations- und Beziehungskompetenzen im beruflichen wie privaten Kontext stärken möchten. Ob in sozialen, pädagogischen, therapeutischen oder leitenden Tätigkeitsfeldern: Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg bietet einen wertschätzenden, empathischen und zugleich klaren Weg, in Kontakt zu treten – mit sich selbst und mit anderen.

Ziel dieser Ausbildung ist die Entwicklung einer inneren Haltung, die Konflikte als Chancen begreift und Kommunikation als Brücke zwischen Menschen versteht. Die Teilnehmenden lernen, Verantwortung für ihre Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, klare Bitten zu formulieren und auch in herausfordernden Situationen mit Präsenz, Authentizität und Empathie zu handeln. Im Mittelpunkt steht die Erweiterung der persönlichen und sozialen Handlungskompetenz durch die Integration der GFK in den eigenen Alltag und Berufsalltag.

## Leitung

### Marianne Oshege

- Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (im Zertifizierungsprozess – Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V.)
- IFS – Coach (IFS-Institut München – Systemische Therapie mit der Inneren Familie)
- Systemische Coach (IfAP Köln – Institut für Angewandte Psychologie)
- Naturachtsamkeitstrainerin (Psychologische Akademie für Naturtherapie)



## Information und Anmeldung

### Regula Püschel

Fachbereichsleiterin Beruf und Wirtschaft

Volkshochschule Münster

Telefon: 0251-492-4305

E-Mail: PueschelR@stadt-muenster.de

Eine Förderung über den Bildungsscheck 2.0 ist möglich.

Informationen erhalten Sie hier:

[www.mags.nrw/bildungsscheck](http://www.mags.nrw/bildungsscheck)



Die vhs Münster arbeitet nach anerkannten Qualitätsrichtlinien. Sie ist nach ISO 9001:2015 zertifiziert.

## Impressum

Fotos: DVV, Christoph Steinweg

Gestaltung: Yannick Römer, vhs Münster

## Gewaltfreie Kommunikation (GFK) Basisausbildung

Online-  
Infoabende:  
Mi., 02.09.26  
Mo., 05.10.26  
Weiterbildung:  
18.11.26 –  
12.06.27



## Gewaltfreie Kommunikation - Basisausbildung

### Zielgruppe

Die Basisausbildung richtet sich an alle Menschen, die an persönlicher Weiterentwicklung interessiert sind und ihre Kommunikations- und Beziehungskompetenzen im privaten und/oder beruflichen Alltag vertiefen möchten.

### Zugangsvoraussetzungen

Für die Teilnahme an der Basisausbildung sind keine formalen Voraussetzungen erforderlich. Empfehlenswert ist der vorherige Besuch eines Einführungsworkshops in die Gewaltfreie Kommunikation, z. B. bei der vhs, bei Marianne Oshege oder einer anderen anerkannten GFK-Trainerin. Zudem wird das Lesen des Buches „Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens“ von Marshall B. Rosenberg als hilfreiche Vorbereitung empfohlen.

### Aufbau

Die sechsmonatige Basisausbildung umfasst 140 Unterrichtseinheiten (UE) und findet in fünf Modulen mit insgesamt 15 Kurstagen statt. Zwischen den Modulen findet die Anwendung und Vertiefung der GfK im Selbststudium und in Übungsgruppen mit anderen Teilnehmenden statt. Die Ausbildung schließt mit einer Teilnahmebescheinigung „Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation“ (105 Zeitstunden) ab. Sie ist ein möglicher Baustein auf dem Weg zur Zertifizierung als Trainer\*in für Gewaltfreie Kommunikation des Deutschen Fachverbandes Gewaltfreie Kommunikation e. V..

## Inhalte & Termine

Die Ausbildung umfasst fünf Module mit folgenden Schwerpunkten:

### Modul 1

#### Haltung & Grundlagen 18.11. – 20.11.2026 (Bildungsurlaub)

Vertiefung von Haltung und Modell (vier Schritte der GfK), grundlegende Schlüsselunterscheidungen, Absicht hinter der Kommunikation.

### Modul 2

#### Selbstklärung & Selbstaussdruck 20.01. – 22.01.2027 (Bildungsurlaub)

Eigene Gefühle und Bedürfnisse erkennen, innere Konflikte klären, authentisch und wertschätzend kommunizieren.

### Modul 3

#### Konflikte verstehen & lösen 18.02. – 20.02.2027

Konfliktdynamiken erkennen, konstruktiv mit Ärger, Schuld und Nein umgehen, empathische Dialoge führen.

### Modul 4

#### Grenzen & Verantwortung 22.04. – 24.04.2027

Gesunde Grenzen setzen, mit Machtverhältnissen umgehen, Verantwortung übernehmen, Verbindung schaffen und halten.

### Modul 5

#### Integration & Abschluss 10.06. – 12.06.2027

Wertschätzung, Feedback geben und nehmen, GfK im Alltag anwenden, Rückblick und Ausblick.

### Methoden:

Die Ausbildung ist praxisnah und erfahrungsorientiert aufgebaut: Impulsvorträge, Einzel- und Gruppenübungen, Rollenspiele, Reflexion und Arbeit mit eigenen Beispielen ermöglichen nachhaltiges Lernen und Entwicklung.

### Kurszeiten

09.00 – 17.00 Uhr



### Informationsabende

Kursnummern 544110 & 544130  
Mi., 02.09.26 & Mo., 05.10.26  
18:00 – 19:00 Uhr,  
entgeltfrei, online

### Weiterbildung

Kursnummer 544150  
140 UStd., 1890,00 €  
Beginn: Mittwoch, 18.11.2026  
Ende: Samstag, 12.06.2027  
vhs Münster, Aegidiistr. 70

[www.stadt-muenster.de/vhs](http://www.stadt-muenster.de/vhs)