

## Basisseminar I

„Schweigen ist Silber – Reden ist Gold“  
(Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation)

Du erhältst einen umfassenden Einblick in die Methode und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation. Mit der GFK lernst Du einen konkreten Weg kennen, mit Sprache bewusst und verantwortlich umzugehen und wirst schrittweise damit vertraut, Offenheit und Vertrauen in schwierigen Gesprächssituationen zu fördern.

### Inhalte:

- Grundannahmen und Haltung der GFK
- Kommunikationssperren nach Gordon
- Die 4 Elemente der GFK  
(Beobachtung / Gefühl / Bedürfnis / Bitte)
- Aufrichtige Selbstmitteilung
- Empathische Einfühlung in unser Gegenüber
- Schleife der Verständigung  
(Selbstmitteilung <-> Einfühlung)
- Unterscheidung von Wertschätzung und Lob

### Termine:

- Fr/Sa/So: 19./20./21.06.2026 (B)
- Fr/Sa/So: 18./19./20.09.2026 (B)
- Fr/Sa/So: 06./07./08.11.2026 (B)
- Fr/Sa/So: 05./06./07.02.2027 (B)

### Voraussetzungen:

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Interesse am Thema GFK und eine grundsätzliche Offenheit etwas Neues auszuprobieren genügen.

**Anmeldung** bitte online über  
<https://forms.gle/oeQ6LncFyC4jFXvBA>

## Basisseminar II

„Damit der Groschen fällt“  
(Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation)

Durch die Vertiefung der Inhalte von *Basic I* gewinnst Du in der Anwendung des Handwerkszeuges, das die GFK zur Verfügung stellt, an Sicherheit und Routine. Du widmest Dich darauf aufbauend dem Transfer der Prinzipien der GFK auf die elementaren Themen im Leben, dem Umgang mit *Vorwürfen / Ärger / Grenzen*.

### Inhalte:

- Wiederholung der 4 Schlüsselunterscheidungen
- 3 Prozesse der GFK  
(Selbstempathie, Aufrichtigkeit und Empathie)
- Schleife der Verständigung  
(Selbstmitteilung <-> Einfühlung)
- Konstruktive Umgang mit Vorwürfen und Kritik,  
(4 Ohren-Modell n. Rosenberg)
- Transformation von Ärger und starken Emotionen  
(Ärger-Prozess)
- wertschätzend Grenzen setzen (Nein sagen)

### Termine:

- Fr/Sa/So: 08./09./10.05.2026 (B)
- Fr/Sa/So: 26./27./28.06.2026 (B)
- Fr/Sa/So: 23./24./25.10.2026 (B)
- Fr/Sa/So: 04./05./06.12.2026 (B)

### Voraussetzungen:

Dieses Angebot ist für Teilnehmende, die mindestens ein zweitägiges Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation besucht haben.

**Anmeldung** bitte online über  
<https://forms.gle/jfoRvb47pP1Mewy19>

## INTENSIVER Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation mit 2 aufeinander aufbauenden Wochenenden á 2,5 Tage!

Die Wochenenden geben Dir eine fundierte Basis für den Anfang und sind getrennt buchbar.

Du lernst in entspannter und humorvoller Atmosphäre anhand eigener Situationen. Dich erwartet eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, damit Du die Inhalte anschließend leichter in den Alltag integrieren kannst. Bei der Vermittlung des Stoffes gibt es genug Raum, um auf individuelle Fragen einzugehen.

### Seminarzeiten:

Freitag: 17–21h / Samstag: 10–18.30h / Sonntag: 09–17.30h  
(Sa+So je 90 Min. Mittagspause)

### Seminarort:

ASZ, Berg-am-Laim-Str. 141, 81673 München-Ost (B)  
ASZ-Solln, Herterichstr. 58, 81479 München-Solln (S)

### Seminarkosten pro WE:

Euro 350,00 inkl. Seminarbuffet und Unterlagen  
– Frühbucher 10% bis 4 Wochen vor Beginn  
– Geschäftskunden zzgl. 19% USt

(bei zeitgleicher Buchung von Basic I+II gibt es  
**20% Kombi-Rabatt auf Basic II**)

Teilnehmer\*innenzahl: max. 12 Personen

Mit einer Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr wird ein Seminarplatz reserviert.

### Bei Rückfragen:

Alexio Schulze-Castro: 0 89 / 45 45 47 00