

# Jahresgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Kommunikationskonzept zur Konfliktlösung, das auf Empathie und gegenseitigem Respekt basiert. GFK stellt die Bedürfnisse eines jeden Menschen in den Mittelpunkt. Empathie ist dabei das Herzstück der Gewaltfreien Kommunikation, eine Haltung, die Verbindung schafft, Verständnis ermöglicht und Konflikte auf Augenhöhe klärt. Sie macht GfK zu einem wertschätzenden Prozess gegenseitigen Verstehens, der pendelnd auf drei Ebenen verläuft:

- Selbstmitgefühl und innere Klarheit – sich selbst achtsam wahrnehmen
- Ehrlicher Selbstausdruck – Bedürfnisse klar und respektvoll kommunizieren
- Empathisches Zuhören – anderen mit offenem Herzen begegnen

Die Theorie ist leicht zugänglich, doch ihre Umsetzung braucht Übung. Die Jahresgruppe richtet sich an Personen, die GFK bereits in einem Einführungsseminar kennengelernt haben. In einer festen Gruppe über ein Jahr hinweg kann ein Raum für persönliches Wachstum, gegenseitige Unterstützung und tiefes Lernen entstehen. Die regelmäßige Praxis hilft, gewohnte Muster zu erkennen und neue Wege zu gehen – getragen von Mitgefühl und Achtsamkeit.

Die Seminare werden praxisnah gestaltet und leben von den gemeinsamen Übungen und der Bereitschaft zur Selbsterfahrung und Selbstreflexion. Rollenspiele, Achtsamkeitsübungen, kreative Impulse und stille Momente sorgen für ein lebendiges Seminargeschehen, in dem GFK unmittelbar erfahren und erprobt werden kann.

## Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa

Alter Postweg 2, 27624 Geestland

Tel.: 04745-9495-0

[info@ev-bildungszentrum.de](mailto:info@ev-bildungszentrum.de)

[www.ev-bildungszentrum.de](http://www.ev-bildungszentrum.de)

### 1. Modul

#### Verbindung & Grenzen

Fr., 20.11.2026, 17.00 Uhr bis

So., 22.11.2026, 13.00 Uhr

### 2. Modul

#### Starke Gefühle

Fr., 22.01.2027, 17.00 Uhr bis

So., 24.01.2027, 13.00 Uhr

### 3. Modul

#### Innere Stimmen

Fr., 05.03.2027, 17.00 Uhr bis

So., 07.03.2027, 13.00 Uhr

### 4. Modul

#### Glaubenssätze

Fr., 23.04.2027, 17.00 Uhr bis

So., 25.04.2027, 13.00 Uhr

### 5. Modul

#### Schuld & Scham

Fr., 25.06.2027, 17.00 Uhr bis

So., 27.06.2027, 13.00 Uhr

### 6. Modul

#### Wertschätzung

Fr., 20.08.2027, 17.00 Uhr bis

So., 22.08.2027, 13.00 Uhr

### Seminar 64/49/2026

Kostenbeitrag: 1.740,- €

(Seminare Verpflegung, Unterkunft im DZ, EZ-Zuschlag: 10,- € pro Nacht)

Leitung: Kathrin Walendy

Pädagogische Verantwortung: Frank Biehl

**Kathrin Walendy,**

Mediatorin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation