

# BILDUNGSHAUS VILLA ROSENTAL



## Diplomlehrgang Gewaltfreie Kommunikation

Umfang: 8,5 ECTS / 161 Einheiten / 3 Module

Interessentenliste Diplomlehrgang  
Gewaltfreie Kommunikation



**5. September 2025 – 4. Juli 2026**  
**Bildungshaus Villa Rosental Laakirchen**

**KOSTENLOSE INFOABENDE:**

5. Februar 2025 (Präsenz) und 3. April 2025 (Online), jeweils ab 19 Uhr

**Bildungshaus Villa Rosental**  
Kompetenzzentrum für psychosoziale Beratung

Institut Huemer e.U. +43 7613 45000  
Lindacherstraße 10 office@instituthuemer.at  
A-4663 Laakirchen [www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at)



## Gewaltfreie Kommunikation

**Wenn von „gewaltfreier Kommunikation“ die Rede ist, dann geht es darum Worte zu verwenden, die Vertrauen in jedem Selbst und eine Verbundenheit entstehen lassen. Dank Marshall B. Rosenberg (1934 – 2015), den Begründer der gewaltfreien Kommunikation (GFK) gibt es eine Antwort auf die Frage „wie wertschätzende Kommunikation gelebt werden kann“.**

Weiters ermöglicht GFK, Konflikte aufzuklären, Stress zu reduzieren und das Bestehen von Entscheidungsvarianten im Handeln zu sehen. Werden Beschuldigungen, Kritik oder Urteile ausgedrückt, führt dies häufig zu Provokationen, Kränkungen sowie Eskalation von Konflikten. Mit der GFK ist es möglich Beziehungen so zu führen, wie wir es uns oft im Herzen wünschen – nämlich auf wertschätzende, ehrliche und einfühlsame Weise.

Allgemein unterstützt die GFK dazu mit sich selbst und den Menschen in der Umgebung verbunden mit einem natürlichen Einfühlungsvermögen, in Kontakt zu treten. Durch die besondere Weise auszudrücken was beobachtet, gefühlt, gebraucht und worum gebeten wird, kann sogar die Qualität des Lebens verbessert werden. Es kommt zur Förderung von einem zuhörenden, respektvollen und empathischen Verhalten, mit dem Hintergrund von Herzen zu geben. Diese Förderung von Kompetenzen hat für einzelne Menschen, als auch für viele Einrichtungen einen hohen Stellenwert. Das Modell der gewaltfreien Kommunikation bietet dazu ein wertvolles Handwerkszeug.

## Schwerpunkte

- Einführungskurs: Gründung, Sinn, Nutzen, 4-Schritte-Modell, 3-Säulen der Umsetzung
- Aufbaukurs: Umgang starker Gefühle, Grenzen setzen, Konfliktlösung, Resilienz, aktives Zuhören
- Diplomierter: Mentor:in für GFK: Schlüsselunterscheidungen, GFK an Gruppen weitergeben, Achtsamkeitspraxis, Ausdruck von Dankbarkeit anhand der GFK

## Inhalt

In diesem Lehrgang erfahren die Teilnehmer:innen mehr über die Gründung und Entwicklung sowie Sinn und Nutzen der GFK und deren bereichernden Anwendungsmöglichkeiten sowohl im persönlichen als auch beruflichen Bereich. Sie erhalten umfangreiches theoretisches und praktisches Wissen, sodass Sie die GFK gut in Ihr Leben integrieren und anderen Menschen/Gruppen die GFK mit Qualität weiterreichen können.

### MODUL 1 - Einführungskurs zur gewaltfreien Kommunikation

- Gründung/Entwicklung der GFK
- Ziele der GFK
- Sinn/Nutzen der GFK für das private bzw. berufliche Leben
- Stellenwert der GFK für ein wertschätzendes Miteinander
- Modell der GFK genau kennenlernen und anwenden können: Beobachtung vers. Bewertung, Gefühle vers. Pseudogefühl, Bedürfnisse vers. Strategie, Bitte vers. Forderung
- 3-Säulen/Umsetzungswege der GFK: Selbstaussdruck, Selbstempathie und Empathie – Verständnis dazu erhalten und erste Übungen in der Anwendung der 3Säulen

### MODUL 2 - Aufbaukurs zur gewaltfreien Kommunikation

- Festigung des GFK-Modells
- Sicherheit/Stabilität finden bei Herausforderungen
- Umgang mit starken Gefühlen
- Nein sagen – Grenzen setzen
- GFK als Deeskalations- und Konfliktlösungsinstrument kennen lernen
- Empathie anhand der GFK einsetzen, um Konflikte zu entschärfen bzw. zu lösen
- Übungen zum Aktiven Zuhören und Empathie
- Selbstempathie und Selbstwirksamkeit anhand der GFK
- Burnout-Prävention und Resilienz stärken durch GFK

### MODUL 3 - Diplomierte:r Mentor:in für gewaltfreie Kommunikation

- Tieferes Verständnis zur GFK und deren Haltung gewinnen
- wichtige Schlüsselunterscheidungen in der GFK kennenlernen/verstehen
- Verbindung der GFK und der Achtsamkeitspraxis
- aus dem GFK-Koffer die passende Methode wählen und sicher umsetzen können
- das Modell der GFK anderen Menschen/Gruppen weitergeben können
- Aufbau von GFK-Workshops/Seminaren erfahren
- Gruppen/Kolleg:innen anhand der GFK unterstützen
- Reflexion der eigenen Lernentwicklung u. Ausblick auf weitere Zukunft mit GFK

#### Ziele

- Gründung und Entwicklung sowie Sinn und Nutzen der GFK erfahren
- Integration und Anwendung von GFK im persönlichen als auch beruflichen Umfeld und die Haltung der GFK tiefgreifend verstehen bzw. leben
- Anwendung/Kennenlernen des GFK-4-Schritte-Modells
- Begegnung mit den Umsetzungswegen der 3 Säulen
- Verstehen der GFK als wertvolles Instrument zur Deeskalation bzw. Konfliktlösung
- Üben im aktiven Zuhören und der Empathie
- Erkennen der Wirkung und des Nutzens der GFK zur Selbstwirksamkeit, Burnout-Prävention und Resilienz-Stärkung
- Aufbau eines GFK-Einstiegsworkshops sowie Weitergabe der Inhalte an Gruppen
- Verbindung der GFK mit der Achtsamkeitspraxis

#### Zielgruppe

Alle Interessierten, die ihre Kompetenzen im Bereich gewaltfreie Kommunikation erweitern wollen. Personen mit Erfahrung in psychosozialer Beratung, wie Lebensberater:innen, Coaches, Supervisor:innen, Klinische und Gesundheits-Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Ärzte:innen, Sozialarbeiter:innen, Pädagog:innen, Pflegekräfte, ebenso Führungskräfte, Firmenangestellte und Betriebsräte:innen.

#### Prüfung und Abschluss

Für die Erlangung eines positiven Abschlusses müssen folgende Leistungen erbracht werden:

- Teilnahme an allen Modulen (Mindestanwesenheit 80%)
- Vollständige Bezahlung der Teilnahmegebühren
- Erledigung der Aufgaben im Selbststudium
- Positive Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte

#### Qualifizierung zum Trainer Fachverband für Gewaltfreie Kommunikation

Sie haben nach dem Lehrgang die Möglichkeit, den Weg zum Trainer Fachverband für Gewaltfreie Kommunikation einzuschlagen.



**Folgende Kriterien müssen unter anderem hierzu erfüllt sein:**

70 oder mehr Stunden in ein und demselben Ausbildungszusammenhang mit den gleichen Teilnehmer:innen, 100 Stunden bei Fachverbands-Trainer:innen, Vertrautheit mit den GFK-Prozessen bzw. den Schlüsselunterscheidungen. Alle Präsenz- und 56-Online-Einheiten werden Ihnen aus diesem Lehrgang dazu angerechnet. Nähere Informationen dazu bei der Kursleiterin Astrid Miller.

#### Kursleiterin

**Astrid Miller, MSc:**

Anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation, Zertifizierte Kommunikationstrainerin, Diplomierte Mobbingpräventionstrainerin, Referentin/Seminarleiterin in Firmen, Pflege- und Gesundheitseinrichtungen, Pädagogische Hochschule OÖ, Fachhochschule für Gesundheitsberufe, diversen Bildungseinrichtungen, usw.

## Termine und Umfang

Der Fortbildungslehrgang umfasst 3 Module (8,5 ECTS / 161 Unterrichtseinheiten á 50 Minuten). Die Ausbildung besteht aus Präsenz-, und Onlineunterricht sowie dem Selbststudium. Letzteres findet regelmäßig zwischen den einzelnen Terminen statt.

<b>MODUL I</b>		
ONLINE-STARTTERMIN	5. September 2025	14:30 - 19:30 Uhr
PRÄSENZTAGE	6. September / 11. Oktober 2025	09:00 - 18:00 Uhr
ONLINE-ABENDTERMINE	8. September / 11. September 2025	18:30 - 20:30 Uhr
ONLINE-ABENDTERMINE	22. September / 13. u. 27. Oktober 2025	18:30 - 21.00 Uhr
ONLINE-TERMIN	3. Oktober 2025	14:30 - 19:30 Uhr
ABSCHLUSS - PRÄSENZTERMIN	15. November 2025	09:00 - 15:00
<b>MODUL II</b>		
ONLINE-STARTTERMIN	02. Jänner 2026	14:30 - 19:30 Uhr
PRÄSENZTAG	06. Jänner 2026	09:00 - 17:30 Uhr
ONLINE-ABENDTERMINE	12. u. 26. Jänner, 16. Februar, 2. März 2026	18:30 - 21:00 Uhr
ONLINE-ABENDTERMIN	16. März 2026	18:30 - 20:30 Uhr
ONLINE-TERMIN	06. Februar 2026	15:00 - 19:00 Uhr
ABSCHLUSS - PRÄSENZTERMIN	28. März 2026	09:00 - 14:30 Uhr
<b>MODUL III</b>		
ONLINE - STARTTERMIN	08. Mai 2026	14:30 - 19:30 Uhr
PRÄSENZ-TERMIN	09. Mai 2026	09:00 - 17:30 Uhr
ONLINE-ABENDTERMINE	11. u. 21. Mai, 1. u. 15. Juni 2026	18:30 - 21:00 Uhr
ONLINE-ABENDTERMIN	22. Juni 2026	18:30 - 20:30 Uhr
ABSCHLUSS - PRÄSENZTERMIN	04. Juli 2026	09:00 - 17:00 Uhr

## Kosten und Förderung (alle Beträge umsatzsteuerfrei lt. § 6 Abs. 1 Z 11 lit a. UstG.)

€ 2.800,-

€ 2.650,- (Frühbucherbonus bei Anmeldung bis **spätestens 31. Mai 2025**)

€ 2.620,- (Paare, aktuelle LSB-TN:innen, Absolvent:innen GFK-Einführungs- bzw. Aufbau-seminar)

## Anmeldeschluss: 30. Juni 2025

Im Preis inbegriffen sind 161 Unterrichtseinheiten sowie alle digitalen Skripten.

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich anfallende Kosten wie Mittagsverpflegung, Übernachtung, Literatur von den Teilnehmer:innen selbst zu tragen sind.

Bei beruflicher Anwendung ist eine Förderung durch das Bildungskonto des jeweiligen Bundeslandes möglich. Informieren Sie sich zeitgerecht!

Informationen dazu auf unserer Homepage: [www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at)

## Teilnehmer:innenanzahl

mindestens 8 Personen und maximal 14 Personen

## Kursort und Anmeldung

### Bildungshaus Villa Rosental

Lindacherstraße 10  
A-4663 Laakirchen

[office@instituthuemer.at](mailto:office@instituthuemer.at)  
[www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at)

