

Anja CLUSMANN Teilnahmezertifikat

Anja Clusmann hat an der Trainer*innen-Ausbildung T24/25 - Online zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation“ teilgenommen. Diese Ausbildung hatte einen Umfang von 20 Seminartagen und fand vom **07. November 2024 bis 04. Mai 2025** online statt.

Die Themen der Ausbildung waren:

Das Menschenbild / Die Philosophie

- Die Haltung von Gewaltfreiheit
- Philosophische Grundlagen der GFK
- Herrschaftssysteme (Domination-Systems)
- Marshall Rosenberg und das CNVC
- Verknüpfung der Ebenen: intrapersonaler, interpersonaler und sozialer Wandel

Die Modelle der GFK

- Die 4 Elemente der GFK
- Das 4 Ohren Modell
- Model der 3 Bitten
- Giraffentanz – 6 Stühle Modell
- Das Ärger-Modell
- Modelle für den inneren Dialog
- Das Modell der Verantwortungsbereiche

Prozesse in der GFK

- Sich aufrichtig ausdrücken
- Empathisch empfangen / hören
- NEIN sagen und hören
- Bedauern / bereuen
- Andere unterbrechen
- Als „Giraffe“ schreien
- Dankbarkeit ausdrücken und empfangen
- Zwischen Gesprächspartnern vermitteln

Kompetenz im Umgang mit Fragen und Einwänden

- Einfühlung geben
- Vorannahmen erkennen
- Schlüsselunterscheidungen erläutern

Die Schlüsselunterscheidungen

- Gewaltfrei als Verhalten / als Haltung
- Aufrichtigkeit mit / ohne Gewalt
- Klassische Giraffe / umgangssprachliche Giraffe
- Empathie / Sympathie
- vermuten / wissen
- verstehen / einverstanden sein
- Wahrnehmung / Bewertung
- fühlen / Interpretation, Diagnose, Analyse
- Bedürfnis / Bitte, Strategie
- Wert-Urteil / moralisches Urteil
- Auslöser / Ursache
- Bitte / Forderung
- Konsens / Kompromiss
- interdependent / unabhängig, abhängig
- Macht mit jemand / Macht über jemand
- Mitgefühl für sich selbst / Selbstmitleid
- Wertschätzung, Würdigung / Lob, Anerkennung
- Verletzlichkeit / Schwäche
- Wahlfreiheit / Rebellion, Unterwerfung
- Respekt vor Autorität / Angst vor Autorität
- Selbstdisziplin / Gehorsam
- Schützensender / bestrafender Einsatz von Macht
- beharrlich / fordernd

Präsentieren und trainieren

- Feedback in Theorie und Praxis
- Theorie vermitteln
- Modelle präsentieren
- Konzepte visualisieren
- Präsentationen unterschiedlicher Länge durchführen
- Einen eigenen Stil entwickeln

Die Seminarzeit betrug 134 Unterrichtsstunden = 178,8 UE

Regensburg, 04. Mai 2025



Peter Schmid

zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
Anerkennung im Fachverband GFK

im Namen des gesamten K-Training-Teams:
Anja Palitza, Olaf Hartke, Peter Schmid, Alexio Schulze-Castro und Lorna Ritchie

K-Training-Team GbR, c/o Peter Schmid
Lore-Kullmer-Straße 34, 93053 Regensburg
E-Mail: kontakt@ktraining.org
Tel.: 089 45 45 47 46
Web: <https://ktraining.org>

Bankverbindung:
GLS Gemeinschaftsbank eG.
IBAN: DE93 4306 0967 1273 5750 00
BIC: GENODEM1GLS