



Gelassen bleiben im Konflikt

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

29.–31.05.2026 | Fr 18:00–So 13:15 Uhr | Hamburg 

23.06.2026 | Di 16:00–19:00 Uhr | online 

das letzte
Mal im
Programm

In der politischen Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit ist es oft eine Herausforderung, mit Menschen anderer Überzeugungen respektvoll ins Gespräch zu kommen, ohne in einen Schlagabtausch zu geraten. Was tust du in solchen Momenten? Wie reagierst du zum Beispiel, wenn du selbst oder andere in politischen Diskussionen oder Bildungsveranstaltungen verbal angegriffen und beleidigt werden? Wie kannst du deine Anliegen oder dein Feedback ehrlich und ohne Vorwürfe mitteilen und dein Gegenüber tatsächlich erreichen?

Genau hier setzt das Konzept der Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg an. Es unterstützt dich dabei, eine empathische, wertschätzende Grundhaltung dir selbst und anderen gegenüber zu entwickeln und achtsam und verantwortlich mit Sprache umzugehen. Es zeigt Wege auf, wie wir uns auf Augenhöhe begegnen und Lösungen finden können, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen. So gelingt es auch in herausfordernden Situationen, respektvoll und wertschätzend zu kommunizieren.

Dieses Seminar wendet sich an Multiplikator*innen, die im Bereich Globales Lernen, Bildung für nachhaltige Entwicklung oder transformative Bildung tätig sind. Es bietet eine Einführung in das Modell und die innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation. Anhand eigener Beispiel-Situationen kannst du diese Art des Kommunizierens üben und ihre Wirkung erfahren.

Inhalte des Seminars werden sein:

Die vier Schwerpunkte der Gewaltfreien Kommunikation:

- Unterscheidung von Beobachtung und eigener Bewertung
- Gefühle wahrnehmen und den dahinterliegenden Bedürfnissen zuordnen
- Bedürfnisse erkennen, anerkennen und ggf. als Handlungsgrund benennen
- Bitten statt Forderungen formulieren

Fortbildung für Multiplikator*innen in der Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit

Veranstaltungsort

Akademie für Internationale Ökumene
Rupertstraße 67, 22609 Hamburg

Sprache

Das Seminar findet in deutscher Lautsprache statt.

Teilnahmebeitrag

Der Teilnahmebeitrag für dieses 2-teilige Seminar (inkl. Unterkunft und Verpflegung im Tagungshaus für den 29.–31.05.2026) beträgt

240,- € Standardpreis

180,- € reduzierter Standardpreis, wenn der reguläre Standardpreis für dich zu hoch ist

70,- € ermäßigter Preis, wenn deine Einkommens-/Vermögens-/Lebenssituation es dir nicht ermöglicht, einen der beiden Standardpreise zu zahlen

35,- € für Bezieher*innen von Bürgergeld beziehungsweise Sozialhilfe

Rückkehrer*innen von DÜ / Brot für die Welt können pro Kalenderjahr an einem Seminar der Bildungsstelle Nord kostenlos teilnehmen.

**Weitere Informationen
siehe nächste Seite**



Empathische Verbindung als Voraussetzung für tragfähige Lösungen:

- mich selbst empathisch wahrnehmen
- empathisch fragen und zuhören
- Anerkennung der Bedürfnisse aller Beteiligten und Lösungsfindung auf dieser Basis

Um die Umsetzung in den Alltag zu erleichtern, gibt es nach dem Präsenz-Seminar noch ein Online-Modul. Hier kannst du das Erlernte vertiefen und gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden deine Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation reflektieren.

*Referent*in:*

Simran Wester (Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Leiterin des Hamburger Instituts für Gewaltfreie Kommunikation, Kundalini Yoga Ausbilderin (KRI))

Das Präsenz-Wochenende und der Online-Termin bilden eine zusammenhängende Einheit und können daher auch nur zusammen gebucht werden.

Teil 1 findet vom 29.05.2026, 18:00 Uhr bis zum 31.05.2026, 13:15 Uhr in der Akademie für Internationale Ökumene in Hamburg (Rupertstraße 67, 22609 Hamburg) statt.

Die **Unterbringung** erfolgt in Einzelzimmern mit Bad.

Teil 2 findet am 23.06.2026 von 16:00 bis 19:00 Uhr als Online-Seminar per Zoom statt. Die Teilnahme erfolgt vom eigenen Rechner aus. Der Zugang erfolgt per Link, der den Teilnehmenden vor der Veranstaltung zugeschickt wird. Als technische Voraussetzung werden ein Computer mit stabiler Internetverbindung, Kamera, Lautsprecher und Mikrofon (oder alternativ einem angeschlossenen Headset) sowie eine E-Mail-Adresse benötigt. Die Teilnahme vom Smartphone aus ist nicht ratsam, weil der Bildschirm für die geplante interaktive Arbeitsweise zu klein ist.

Fahrtkosten

Fahrtkosten innerhalb Deutschlands können bei Bedarf in Einzelfällen nach vorheriger Absprache in begrenztem Umfang erstattet werden.

Anmeldung

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Deine Anmeldung ist verbindlich. Bitte melde dich nur an, wenn du an dem gesamten (!) Seminar teilnehmen kannst.

Das Anmeldeformular findest du unter folgendem Link (falls du den Link nicht direkt anklicken kannst, kopiere ihn bitte in deinen Browser):

<https://ewde.guestoo.de/sl/GFKI26>

Veranstalter

Dieses Seminar wird veranstaltet von der Bildungsstelle Nord von Brot für die Welt.

Kontakt: bildungsstelle-nord@brot-fuer-die-welt.de

