

Termine

1. Modul am 24./25.01.2026
2. Modul am 07./08.03.2026
3. Modul am 25./26.04.2026
4. Modul am 20./21.06.2026
5. Modul am 26./27.09.2026
6. Modul am 17./18.10.2026
7. Modul am 28./29.11.2026

Zeiten

Samstag 10 – 18 Uhr

Sonntag 9.30 – 16 Uhr

zwischen den Terminen treffen sich die TeilnehmerInnen um gemeinsam zu üben
(bitte diese Zeit mit einplanen)

Seminarort

Siegesstr. 31, 80802 München

Seminarbetrag 1.750,- Euro
(darin sind 19% MwSt enthalten)
Ratenzahlung ist möglich

Anzahl TeilnehmerInnen

mindestens 6 und maximal 10

Anmeldung

Per Telefon 089-395443,
mobil 0152 04424987
oder Email an

elisabeth@sachers-training.de

Mit der Anmeldebestätigung ist
der Platz für Sie gebucht.

Da ich zertifizierte Trainerin für
Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und
anerkannte Trainerin Fachverband
Gewaltfreie Kommunikation bin, können
Sie alle Tage für die Anerkennung und/oder
Zertifizierung anrechnen lassen.

Leitung

Elisabeth Sachers

Dipl.-Ing., Dipl.-Wirtsch.Ing

International zertifizierte Trainerin
für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
Anerkannte Trainerin im Fachverband
Gewaltfreie Kommunikation®



80802 München

089 - 39 54 43
0152 044 24 987

elisabeth@sachers-training.de
www.sachers-training.de



Voraussetzungen für die Ausbildung

Ein persönliches Gespräch,
um Ihre Erwartungen an die Ausbildung
kennen zu lernen und gegebenenfalls
Fragen zu klären.

Dauer: 30 - 60 Minuten; falls Sie nicht in
München leben, ist das Gespräch auch
telefonisch möglich.

Weiter gibt es keine Voraussetzungen,
jedoch empfehle ich vorab den Besuch
eines Einführungsseminars in Gewaltfreier
Kommunikation

oder das Lesen folgender Literatur:
Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache
des Lebens, Marshall B. Rosenberg

Berufsbegleitende Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation



Jahrestraining 7 Module

ELISABETH SACHERS

Empathie und klare Worte

Ausbildungsinhalte (Modul 1-2)

Modul 1 – Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

- › persönliche Ziele und Visionen
- › Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation
- › die drei Prozesse: Selbstempathie, Empathie und Aufrichtigkeit
- › die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
 - Beobachtungen statt Interpretationen
 - Gefühle statt Gedanken
 - Bedürfnisse statt Strategien
 - Kriterien für erfolgreiche Bitten



Sich an Visionen ausrichten, Träume verwirklichen und Ziele erreichen

Modul 2 – Selbstempathie: innere Klarheit als Basis für kraftvollen Selbstausdruck

- › Empathie vertiefen
- › Selbst-Empathie-Prozesse begleiten
- › Transformationsprozess für Ärger
- › Schuldgefühle befrieden
- › Lob versus Wertschätzung im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation
- › Dankbarkeit und den Boden für Wertschätzung bereiten (Selbstwertschätzung)

Ausbildungsinhalte (Modul 3-5)

Modul 3 – Empathie: die Brücke zu meinen Mitmenschen

- › Beschwerdemanagement: die Anliegen hinter Beschwerden und Vorwürfen erfassen
- › das 4-Ohren-Modell nach M. Rosenberg
- › Gespräche vorbereiten und führen
- › „Nein“ hören (bzw. das „Ja“ hinter dem „Nein“)
- › Umgang mit Entschuldigungen (entschuldigen versus bedauern)



Beziehungen erfüllend gestalten

Modul 4 – Gewaltfreie Kommunikation im beruflichen Umfeld

- › Gefühle und Bedürfnisse im Arbeitskontext
- › „Nein“ sagen – Grenzen setzen
- › Umgang mit indirekten Bitten
- › sich kraftvoll und angemessen für die Erfüllung von Bitten einsetzen
- › Feedback und Aufrichtigkeit
- › Feedback holen, welches dienlich ist

Modul 5 – Führung mit Gewaltfreier Kommunikation

- › Mitarbeiter*innen-Gespräche führen
- › Umgang mit dem/der inneren KritikerIn
- › Bedürfnisse im Zusammenhang mit Status und Hierarchien erforschen
- › wertschätzend unterbrechen
- › Persönliche Entscheidungen treffen
- › Delegieren

Ausbildungsinhalte (Modul 6-7)

Modul 6 – persönliche Entwicklungsprozesse

- › hinderliche Glaubenssätze aufdecken und transformieren
- › Entwicklungsfelder in der Gewaltfreien Kommunikation
- › Umgang mit eigenen Feindbildern und Vorurteilen
- › Versöhnung mit alten Verletzungen



Potenziale erblühen lassen

Modul 7 – Gewaltfreie Kommunikation in Gruppen

- › Themen die speziell in Gruppen präsent sind
- › Entscheidungsprozesse in Gruppen
- › konstruktive Interventionen in Besprechungen
- › Einwänden und Fragen begegnen



In Verbindung mit der Kraft und Schönheit der Bedürfnisse leben

Zwischen den Modulen biete ich online-Übungseinheiten (jeweils 1,5 Std.) an.