



Foto:

## Kursleitung

**Lydia Kaiser und Jochen Hiester**

**Trainerin und Trainer für Gewaltfreie  
Kommunikation – CNVC-zertifiziert**



The Center for  
NONVIOLENT  
COMMUNICATION

»Es erfüllt mich mit Begeisterung und Freude, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation bewegend, gleichzeitig humorvoll und greifbar weitergeben zu können. Schritte auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit in unseren Verbindungen zu gehen und mehr Klarheit zu finden, bedarf Mut und Vertrauen – auf geht's!«

**Lydia Kaiser**

»2001 lernte ich die Gewaltfreie Kommunikation kennen und fing direkt Feuer. Schnell war mir klar: Es gibt nichts Sinnvolleres für mich zu tun, als die Gewaltfreie Kommunikation zu verbreiten.«

**Jochen Hiester**

»Das Zusammenspiel im Trainerteam habe ich durchgehend als von Kompetenz und Leichtigkeit geprägt erlebt, die mir ein gutes Beispiel für die Wirksamkeit von GfK geboten hat. Ich freue mich auf weitere Workshops!«

## KONTAKT

### Katholisches Bildungswerk Bonn

Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn  
0228 42979-0 | [info@bildungswerk-Bonn.de](mailto:info@bildungswerk-Bonn.de)

[www.bildungswerk-bonn.de](http://www.bildungswerk-bonn.de)



# GRUNDAUSBILDUNG GEWALTFREE KOMMUNIKATION

- NACH DR. M. ROSENBERG
- IN 5 MODULEN (15 TAGE)
- VON OKTOBER 2025 BIS APRIL 2026
- MIT LYDIA KAISER UND JOCHEN HIESTER
- IN BONN



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com



Foto: HAKIN/MHAN/shutterstock.com



Foto: privat



Foto: Monster Studio/shutterstock.com

## Wesentliches über Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg hat zum Ziel in Verbindung mit sich selbst und Anderen zu bleiben – auch und insbesondere in herausfordernden Situationen.

Sie hilft, einvernehmliche und kreative Wege zu finden, um die Anliegen und Bedürfnisse aller Menschen zu berücksichtigen.

Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt uns, eine Haltung einzunehmen, die es ermöglicht, anderen Menschen mit Wertschätzung und Respekt zu begegnen, auch wenn wir mit deren Verhalten nicht einverstanden sind.

Voraussetzung dafür ist ein gewaltfreier Umgang mit uns selbst und die Fähigkeit, Ärger vollständig auszudrücken, ohne jemand anderen zu beschuldigen, sowie Schuld- und Schamgefühle in lebensdienlichere Konzepte zu transformieren.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet wirkungsvolle Instrumente für den Umgang mit Konflikten, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.

## Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg

### Konzept und Arbeitsweise

In der Ausbildung zur Gewaltfreien Kommunikation haben Sie in einer konstanten Gruppe, in einem Zeitraum von einem halben Jahr, einen sicheren Rahmen für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung. Diese Grundausbildung ist als Bildungsurlaub anerkannt und eignet sich auch als Baustein für Menschen, die sich auf den Weg der Zertifizierung als Trainer:in für Gewaltfreie Kommunikation begeben möchten.

### Voraussetzung für die Teilnahme

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Teilnahme einer zwei bis dreitägigen Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation vor ihrem Beginn.

»Die Herzlichkeit, Energie und Professionalität, mit der das Seminar angeleitet wurde, haben dafür gesorgt, dass ich mit großer Freude und Begeisterung daran teilnehmen konnte. Ich möchte mich von Herzen für die liebevolle Begleitung und das Engagement bedanken, die allen Teilnehmenden entgegengebracht wurde.«

## Kursstart Oktober 2025

### Kurszeitraum

5 Module (15 Tage): jeweils Freitag bis Sonntag

**31.10. – 02.11.2025**

**05.12. – 07.12.2025**

**16.01. – 18.01.2026**

**06.03. – 08.03.2026**

**24.04. – 26.04.2026**

### Teilnahmegebühr

**2.200,00 €**

### Ort

Kath. Bildungswerk Bonn | Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn

### Anmeldung und weitere Informationen

0228 42979-0 | [info@bildungswerk-Bonn.de](mailto:info@bildungswerk-Bonn.de)

<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-bonn/aktuelles/article/Neue-Angebote-Gewaltfreie-Kommunikation/>



### Websites Lydia Kaiser und Jochen Hiester

<https://kommunikation-bewegt.de>

<https://www.gewaltfrei-koblenz.de>