



GFK und die Kunst, in Deine Kraft zu kommen

Einführungswochenende in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Datum: Freitag, 16. Oktober 2026, 16:30 Uhr – Sonntag, 18. Oktober 2026, 14:30 Uhr

Ort: Seminarhaus Sonnhalde, Untere Sonnhalde 37, 79692 Kleines Wiesental (Ortsteil Bürchau)

Teilnehmende: 8–12 Personen (Kleingruppe)

Zielgruppe: GFK-Anfänger:innen – keine Vorkenntnisse nötig

Trainerin: Elisabeth Bach, Freiburg

Das Thema

Konflikte mit Menschen, die uns wichtig sind. Bemerkungen, die uns innerlich aufwühlen. Momente der Hilflosigkeit oder unterdrückter Wut. Viele Menschen spüren, dass Kommunikation sie Kraft kostet – statt sich dabei in Ihrer Kraft zu erleben.

Dieses Wochenende bietet einen ersten, lebendigen Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg – ergänzt durch Impulse aus Robert Gonzales' Ansatz „Living Compassion“. Ziel ist weniger, eine Technik zu erlernen, als vielmehr dadurch eine innere Haltung zu entwickeln: sich selbst und anderen mit mehr Neugier, Verständnis und Empathie zu begegnen.

Die kraftvolle Natur rund um den Belchen wird dabei bewusst einbezogen – als Ort zum Innehalten, Erspüren und Regenerieren.

Was die Teilnehmenden lernen

- ❖ Die 4 Schritte der GFK kennen und anwenden: Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte
- ❖ Eigene Gefühle und Bedürfnisse klarer wahrnehmen und ausdrücken
- ❖ Schwierige Gespräche anders angehen – ohne Vorwurf, ohne Schuld
- ❖ Empathisch zuhören – sich selbst und anderen
- ❖ Erste Erfahrungen mit Selbst-Empathie als Grundlage für mehr innere Stärke
- ❖ Impulse für den eigenen Alltag: Wie übe ich GFK weiter?

Programm-Überblick

Fr. 16. Okt.	Ab 15:00 Uhr : Ankommen & Einrichten Ab 16:30 Uhr: Kennenlernen & Einstieg Gemeinsames Abendessen Abends : Was ist GFK – und warum verändert sie etwas?
Sa. 17. Okt.	Morgenrunde in der Natur Die 4 Schritte der GFK: Theorie & Praxis Übungen in Paaren und Kleingruppen Mittagspause mit Naturzeit Empathie – für andere und für sich selbst Abendliche Reflexionsrunde
So. 18. Okt.	Vertiefung & Alltagstransfer: Wie nehme ich das mit in meinen Alltag? Abschlussrunde Ende ca. 14:30 Uhr

Der Ort: Seminarhaus Sonnhalde

Das Seminarhaus Sonnhalde liegt auf 700 m Höhe im Naturpark Südschwarzwald – eingebettet in Wald und Wiesen, mit Blick auf den Belchen. Dieser Ort ist kein Zufall: Die Natur der Umgebung ist bewusster Teil des Seminardesigns.

- ❖ 18 Gästebetten in gemütlichen Zimmern (Einzel- bis 4-Bett-Zimmer)
- ❖ Großer Seminarraum (72 m²) + gemütliche Stube
- ❖ Terrasse mit Talblick und Wiese

- ❖ bio-vegetarische Verpflegung
- ❖ Betrieben von der solidarischen Lebensgemeinschaft „UmStieg“

Seminarleitung



Elisabeth Bach

GFK-Trainerin, Gemüsegärtnerin, Wanderleiterin, Mutter und Großmutter.

Die Frage, was gesundes Leben – für uns selbst und im Miteinander – ausmacht und wie es wachsen kann, ist ihr Herzensanliegen. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und die Arbeit von Robert Gonzales zu „Living Compassion“ sind für sie dabei unverzichtbare Wegbegleiter geworden.

In ihren Seminaren schafft sie einen Rahmen, in dem echte Begegnung möglich wird – mit sich selbst und miteinander.

Kosten

Kursgebühr

(Honorar Referentin)

EARLY BIRD

bis 31. August 2026

180,- €

Regulär

nach Selbsteinschätzung

220 – 300,- €

Ermäßigung

auf Anfrage möglich

individuell

Unterkunft & Verpflegung pro Person

(bio-vegetarisch, vorrangig saisonal, regional)

Einzelzimmer + Vollverpflegung

2 Nächte

185,- €

Doppelzimmer + Vollverpflegung

2 Nächte

155,- €

Vierbettzimmer + Vollverpflegung

2 Nächte

140,- €

Alle Preise zzgl. Kurtaxe (1,20 € p.P./Tag). Das Seminarhaus ist gemäß § 19 UStG umsatzsteuerbefreit.

Anmeldung & Kontakt

Anmeldungen bitte per E-Mail an:

anfrage@seminarhaus-sonnhalde.de

Betreff: „Anmeldung GFK-Seminar Oktober 2026“

Bitte Zimmerwünsche und Unverträglichkeiten angeben. Wir melden uns zeitnah zurück.

Fragen zum Seminarinhalt direkt an Elisabeth Bach: bach.elisabeth@web.de



SEMINARHAUS
SONNHALDE