

## Information kompakt

Workshop-Leitung: Sonja Nowakowski

Termine: 28.02. – 01.03.2026, Sa. & So. von jeweils 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten:

220 € für Selbstzahlende

260 € NGO/gemeinnützige Organisationen

390 € Firmenpreis

Anmeldung online möglich unter:  
www.indito.de [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 6 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns IndiTO - Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert durch Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Bei uns finden Sie auch Beratungsleistungen für Individuen, Teams und Organisationen.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Bonn based. Direkt am Rhein. Seit +40 Jahren.

Machen Sie sich mit unseren Bildungsangeboten fit für persönliche, berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und über uns finden Sie unter [www.indito.de](http://www.indito.de)  
Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf Social Media:



Bei Fragen sind wir gerne für Sie da - schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an.



Indi TO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

Volksbank Köln Bonn eG  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 895 0 39  
BIC GENODE1BRS

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

*„Bewusst und empathisch  
kommunizieren“*

**Einführungsworkshop**

**Bonn, 28.02. – 01.03.2026**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Bewusst und empathisch kommunizieren -

## Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

### Gewaltfrei kommunizieren

**"Willst Du recht haben oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht."**

(Marshall Rosenberg)

An diesem Wochenende lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennen, die Ihnen privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und bewusste Sprache zu sprechen. Mithilfe der 4-Schritte-Methode lernen Sie die eigenen Bedürfnisse kennen und setzen sich mit den Bedürfnissen der Anderen auseinander. Verständnis, Empathie und Achtsamkeit sind die Schlüssel für ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander. Der Workshop besteht aus Wissensvermittlung, Übungen und spielerischen Elementen.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist eine Methode, die im Umgang mit Konflikten und in der alltäglichen Kommunikation hilfreich ist. Wesentlich ist die Grundhaltung: „Es gibt kein richtig oder falsch.“ Wenn wir uns verabschieden von Verurteilungen, Vorwürfen, Schuldzuweisungen, Täter- und Opfergedanken und uns mit unseren eigenen

Bedürfnissen und denen des Anderen auseinandersetzen, eröffnet sich ein neuer, friedvoller Raum.



Wir lernen:

- eine neue Sprache, die uns Authentizität und Klarheit bringt
- unsere Gefühle zu erleben und auszudrücken
- unsere und die Beweggründe/Bedürfnisse des Anderen kennen
- wie wir eine Bitte formulieren können, ohne eine Forderung zu stellen.

Diese Schritte zu lernen und in einer vertrauensvollen Umgebung zu üben, gibt uns die Fähigkeit, achtsam und wertschätzend im Umgang mit uns selbst und mit anderen zu sein.

**Weitere Informationen:**

[www.raum-fuer-empathie.de](http://www.raum-fuer-empathie.de)

### Referentin

#### **Sonja Nowakowski**

Zertifizierte Trainerin für gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Konfliktcoach, Systemische Beraterin



*„Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg, in Kontakt mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen. Wenn ich selbstempathisch bin, kann ich mich auch in andere einfühlen und eine Verbindung wird möglich. Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, kann ein Schlüssel sein, Konflikten zu begegnen und neue friedvollere Erfahrungen zu machen. Die innere Haltung der GFK zu leben, im Konfliktfall zu coachen und die Methode an Interessierte weiter zu geben, begeistert mich immer wieder aufs Neue.“*

Unsere Trainer\*innen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Konfliktbeispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.