

# Coaching Ausbildung

Berufsbegleitende  
Fortbildung

auf der Basis der  
Gewaltfreien  
Kommunikation

2025/2026

Körperbewusstheit  
Empathie – Kompetenz  
System - Verständnis

# Ziele, Inhalte, Teilnahmevoraussetzungen

Diese Coaching Ausbildung trägt dazu bei, dass Absolvent:innen in Einzel-, Paar, Gruppen- und Teamsitzungen besser in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten.

Coaching auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation bedeutet vor allem das Gegenüber in der Schönheit ihrer/seiner Möglichkeiten zu sehen und bei der Entfaltung des innewohnenden Potentials zu begleiten. Dafür braucht es die Bereitschaft eigene Vorstellungen loszulassen und dem Prozess und der Lebensweisheit der Klientin/ des Klienten zu vertrauen. Diese Ausbildung befasst sich nicht mit der Frage, welcher Typ von Coach Sie sind. Sie bestärkt Sie vielmehr darin authentisch zu sein und auf dem Fundament von Erfahrung, Wissen und Methodenvielfalt Ihrer Intuition zu folgen. So entfaltet sich die Weisheit des Prozesses, der durch den einzigartigen Kontakt zwischen Ihrem Coache und Ihnen in der jeweiligen Coaching Situation entsteht.

## Ziele

Ziel der Ausbildung ist es sowohl eine tiefere und stabile Beziehung zu sich selbst aufzubauen als auch weiteres methodisches Handwerkszeug kennenzulernen, um Menschen flexibel in ihren Entwicklungsprozessen zu begleiten.

- weitere Verinnerlichung der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation im beruflichen und privaten Alltag
- Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
- Fähigkeit den Raum zu halten und präsent Prozesse zu begleiten
- Fähigkeit aus unterschiedlichen Methoden die Wirksamste zu wählen

## Inhalte

<i>Persönliche Entwicklung als Coach</i>	<i>Coaching – Inhalte u.a.:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Was heißt es „authentisch“ zu sein?</li><li>• Meine Stärken und meine Wachstumsbereiche</li><li>• Selbstregulation</li><li>• Empathie Kompetenz</li><li>• Abbau von Feindbildern und Stereotypen</li><li>• Sicherer Umgang mit wesentlichen Prozessen, Tanzparketten und Modellen</li><li>• Mein Selbstbild: Führen oder begleiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ressourcen stärken und Resilienz erweitern</li><li>• Klärungs- und Entscheidungsprozesse</li><li>• Innere Arbeit</li><li>• Zielorientierte Prozesse</li></ul>

## Teilnahmevoraussetzungen

Wir wünschen uns, dass Sie 15 Tage Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainer:innen des CNVC absolviert haben. Wenn Sie andere Voraussetzungen mitbringen, sind wir gerne bereit, in einem persönlichen Gespräch herauszufinden, ob die Coaching Ausbildung für Sie passt.

Sie sind in der Lage, auch zwischen den Ausbildungsblöcken, jeweils 1 - 3 Tage Zeit für individuelle Vor- und Nachbereitung in Bezug auf die Inhalte, gemeinsame Arbeitsgruppentreffen und Vorbereitung, Durchführung und schriftlicher Reflektion eigener Übungs - Coachings zu investieren.

# Nutzen, Ausbildungskonzept, Methodik und Arbeitsweise, Ausbildungsabschluss

## Nutzen

- Sie sind in der Lage andere Menschen zu begleiten, um ihr Leben wertschätzender, zielorientierter und freudvoller zu gestalten.
- Sie erweitern ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und Präsenz.
- Sie entwickeln eine tiefere Verbindung zu sich als Begleitendem.
- Sie können Gespräche in eine Richtung lenken, die zum Wesentlichen vordringt.
- Sie haben mehr Mut und Entschlossenheit, über Themen zu sprechen, die wichtig sind, aber bisher nicht angesprochen wurden.
- Sie haben mehr Bewusstheit, welches Werkzeug für welche Thematik passend ist.
- Sie können mit mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit Prozesse begleiten.
- Sie agieren auch in herausfordernden Situationen mit mehr Bewusstheit und Achtsamkeit.
- Sie gewinnen Klarheit über angemessene Coaching Inhalte.
- Sie haben die Bewusstheit über Grenzen von Coaching und den Unterschied zu Therapieformen.
- Sie können den Raum halten und den Klienten stabilisieren.
- Sie bauen hinderliche Glaubenssätze ab und werden sich Ihrer Stärken bewusst.
- Sie haben die Fähigkeit, sich selbst und anderen mitfühlender zu begegnen.
- Sie erkennen alles, was passiert, als Chance für individuelles und gemeinsames Lernen und können jegliches Geschehen produktiv nutzen (der Umgang mit sogenannten „Störungen“).

## Ausbildungskonzept

Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von mehreren Monaten und umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage. Das Training besteht aus Folgenden verbindlichen Elementen:

- fünf Präsenzblöcke/Module mit den Trainer:innen in der Gesamtgruppe (5 x 3 Tage)
- Einzelarbeit zur Vertiefung und Reflexion der erlernten Prozesse (individueller Zeitaufwand)
- Vorbereitung, Durchführung und schriftliche Reflektion von Übungskoachings zwischen den einzelnen Modulen
- Selbstorganisierte Arbeitsgruppentreffen zwischen den einzelnen Modulen
- Empfohlene Lektüre
- Begleitendes Coaching für eigene Prozesse, optional, nach individueller (Honorar-)Vereinbarung

Die Ausbildung bietet einen sicheren Rahmen, indem Sie die Möglichkeit haben, eigene Ideen zu kreieren, auszuprobieren und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen.

## Methodik und Arbeitsweise

Die Trainer:innen stellen unterschiedliche Prozesse und Coaching Werkzeuge vor. Sie haben dann die Gelegenheit, sich gegenseitig zu begleiten, d.h. „Sie lernen durch Begleiten!“ Die Begleiteten, die Gruppe und auch die Trainer:innen geben Feedback in Bezug auf die Begleitung.

Die Trainer:innen vermitteln theoretische Grundlagen und teilen ihre langjährigen Erfahrungen. Dabei legen sie Wert auf einen lebendigen Wechsel zwischen theoretischen Einheiten und Praxisorientierung.

## Ausbildungsabschluss

Die Coaching-Ausbildung schließt mit einer vom Bildungsträger und von den Trainer:innen ausgestellten Teilnahmebestätigung ab. Sie erhalten eine Bescheinigung über die tatsächlich besuchten Ausbildungstage.

Die Ausbildung ist ein Baustein für die internationale Trainer:innen-zertifizierung durch das CNVC (Center for Nonviolent Communication) oder für die Anerkennung durch den deutschen Fachverband, falls Sie eine dieser Mitgliedschaften wünschen.

# Die einzelnen Module

## Im Überblick

### Coachingausbildung 1

	Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5
Termin	23. – 25.10.2025	27. – 29.11.2025	08. – 10.01.2026	26. – 28.03.2026	14. – 16.05.2026
Trainer*innen Team	Anja Ufermann & Silvia Hoffmann	Anja Ufermann & Irmtraud Kauschat	Anja Ufermann & Gabriel Fritsch	Anja Ufermann & Silvia Hoffmann	Anja Ufermann & Gabriel Fritsch
Schwerpunkte	Körperwahrnehmung und Empathie-Kompetenz	Selbstarbeit	Entscheidungsprozesse Systemische Dynamik von Konflikten	Potentialentfaltung und Coaching im 2er Setting	Empathie und Synergie Gruppencoaching

### Coachingausbildung 2

	Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5
Termin	30.10 – 01.11.2025	29. – 31.01.2026	09. – 11.04.2026	11. – 13. Juni 2026	09. – 11. Juli 2026
Trainer*innen Team	Anja Ufermann & Silvia Hoffmann	Anja Ufermann & Irmtraud Kauschat	Anja Ufermann & Silvia Hoffmann	Anja Ufermann & Gabriel Fritsch	Anja Ufermann & Gabriel Fritsch
Schwerpunkte	Körperwahrnehmung und Empathie-Kompetenz	Selbstarbeit	Potentialentfaltung und Coaching im 2er Setting	Entscheidungsprozesse Systemische Dynamik von Konflikten	Empathie und Synergie Gruppencoaching

### Modul Körperwahrnehmung und Empathie Kompetenz

Von Natur aus sind Körper, Seele und Geist eine Einheit. Die Lebendigkeit dieser Einheit ist eine Ressource für Entfaltungsprozesse. Ins Spüren kommen, Körperbewusstheit erweitern sowie das Gegenüber in dieser Einheit erkennen, ist Kern dieses Moduls. Zudem lernen Sie Resilienz- und Ressourcen-stärkende Übungen kennen, erweitern Ihre Empathie-Kompetenz und üben sich darin, Menschen in Selbsteinfühlungsprozessen zu begleiten.

### Modul Selbstarbeit

Blockaden im Handlungsspielraum finden Ihre Ursachen auch in Glaubenssätzen, erlernten Handlungsstrategien und Lebensmustern. In diesem Modul liegt der Fokus auf der Begleitung von Menschen bei ihrer Innenschau. Sie erkunden unterschiedliche Modelle der Innere Anteile - Arbeit sowie Prozesse zur Transformation von Glaubenssätzen.

### Modul Entscheidungsprozesse, systemische Dynamik von Konflikten

Das Verständnis der systemischen Dynamik von Konflikten steht im Fokus dieses Moduls. Mittels Positionsarbeit werden die Konfliktpositionen und die Menschen in eine stimmige Ordnung gebracht, was zu einer Veränderung der Gefühlslage führt. Weiterer Inhalt dieses Moduls ist die Begleitung von Entscheidungsprozessen und weitere Persönlichkeitsentwicklungstools.

## Modul Potentialentfaltung und Coaching im 2er Setting

In diesem Modul steht die Begleitung von Entfaltungsprozessen im Mittelpunkt: wie lässt sich der verborgene Schatz heben? Desweiteren wird das Coaching in 2er Settings geübt: zwei Menschen gleichzeitig Empathie geben und ein lebendiges WIR gestalten.

## Modul Empathie und Synergie, Gruppencoaching

Mit der Methode GFK-plus lassen sich lebensdienliche und zukunftsorientierte Teams gestalten, die recht konfliktrobust sind. Sei es in der Paar- und Familienberatung oder in der Begleitung von beruflichen Teams die Methode ermöglicht die Analyse des Zusammenspiels und unterstützt Teambildung. Zudem geht es zum Abschluss darum aus dem Miteinander heraus die eigene persönliche Mächtigkeit zu entfalten und mit Freude in die Welt zu bringen.

# Trainer:innen Team

## Anja Ufermann (Bonn) gestaltet Verbindungen, eröffnet Räume, baut Brücken

ist Dipl. Pädagogin und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie bietet offene und Inhouse Trainings sowie Coachings an, und organisiert unterschiedliche große Veranstaltungen. Sie liebt es Räume der Begegnung zu schaffen und zu halten.

Worum es ihr geht: „Ich möchte Empathie-Kompetenz in die Welt bringen und Menschen darin unterstützen, ihr volles Potential zu entdecken und einzubringen.“



## Silvia Hoffmann (Freiburg)



ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, ausgebildet als Systemisch-Integrative Paartherapeutin, Narm-Therapeutin, Physiotherapeutin, Feldenkraislehrerin®, Musik- und Entfaltungspädagogin. Sie lebt und arbeitet in eigener Praxis in Freiburg im Breisgau. Sie bietet seit 30 Jahren Seminare zur Entfaltung des persönlichen Potenzials an und leitet das Freiburger Institut für Potenzialentfaltung.

Worum es ihr geht: „Ich möchte Menschen in ihrer persönlichen Entfaltung unterstützen. Hierbei geht es mir um lebendige authentische Beziehung, gelebte Verbindung von Körper, Geist und Seele und ein freudiges Interesse an Entwicklung.“



**Irmtraud Kauschat (Darmstadt)** baut Brücken auch zu anderen Kulturen und in Krisengebieten, hält einen sicheren Raum, um gemeinsam Neuland zu erkunden

ist Ärztin im Erstberuf und zertifizierte GFK Trainerin aus Berufung. Sie bietet ein Jahrest raining bei der VHS in Darmstadt und Mediations- und Coaching Kurse an, auf Anfrage auch offene Kurse. Sie arbeitet in Krisengebieten wie der Ukraine, Kenia und Somalia. Irmtraud ist Assessorin und regelmäßig Trainerin auf Internationalen Intensiv Trainings und Veranstalterin eines europäischen Intensiv Trainings.

Worum es ihr geht: „Ich möchte beitragen, dass Menschen aller Herkunft und Kulturen sich gegenseitig als Menschen mit gleichen Bedürfnissen sehen und wertschätzen können.“

**Gabriel Fritsch (Mannheim)** erforscht das Miteinander, entwickelt neue Methoden

ist in Kärnten geboren und lebt seit vielen Jahren in Deutschland. Er hat unter anderem von Dr. Marshall Rosenberg (Begründer der Gewaltfreien Kommunikation) und Prof. Dr. Nossrat Peseschkian (Begründer der Positiven Psychotherapie) gelernt und entwickelt seit 15 Jahren Methoden und Tools für Konfliktlösungen und gelingende Gemeinsamkeit. Er ist Autor von drei Sachbüchern.

Worum es ihm geht: „Ich möchte das Miteinander von Menschen immer besser verstehen. Ich möchte Menschen helfen, ein utopisches Miteinander anzustreben und daran zu glauben.“



## Bildungswerk

IndiTO Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Wir bieten Trainings, Seminare, Workshops, Exkursionen und Studienreisen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Zudem fördern wir Entwicklung und Wachstum von Einzelnen und Teams.

Wir sind Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft für eine andere Weiterbildung (LAAW) und des Arbeitskreises Weiterbildung Köln (awk). In unserer Arbeit richten wir uns nach den Qualitätsstandards des Gütesiegelverbundes Weiterbildung, in dem wir Mitglied sind.

Kosten der Ausbildung: € 2.250 für Selbstzahlende (€ 2.450 Firmenzahlende NGO bzw. gemeinnützig, € 2.750 Firmenzahlende), Bildungsurlaub möglich, wir akzeptieren Bildungsschecks.

Anmeldung und weitere Informationen unter [www.indito.de](http://www.indito.de)



Copyright Anja Ufermann

Lobbyistin für Menschlichkeit



[www.wandlungsimpulse.de](http://www.wandlungsimpulse.de)