

# Coaching Ausbildung

Berufsbegleitende  
Fortbildung

auf der Basis der  
Gewaltfreien  
Kommunikation

2020 / 2021

VHS Köln

Körperbewusstheit  
Empathie – Kompetenz  
System - Verständnis

# Ziele, Inhalte, Teilnahmevoraussetzungen

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

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 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
- 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><b>Persönliche Entwicklung als Coach</b></i>	<i><b>Coaching – Inhalte u.a.:</b></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 TrainerInnen 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 - 2 Tage Zeit für individuelle Vor- und Nachbereitung in Bezug auf die Inhalte und gemeinsame Kleingruppentreffen zu investieren.

# Nutzen, Ausbildungskonzept, Methodik und Arbeitsweise, Ausbildungsabschluss

## Nutzen

- Sie sind in der Lage andere Menschen zu begleiten.
- 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 Vertrauen Prozesse begleiten.
- Sie agieren auch in für Sie 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 Coache stabilisieren.
- Sie bauen hinderliche Glaubenssätze ab und werden sich Ihrer Stärken bewusst.
- Sie haben die Fähigkeit, sich selbst und anderen mitfühlend zu begegnen.
- Sie erkennen, dass alles, was passiert, eine Chance für individuelles und gemeinsames Lernen darstellt.

## Ausbildungskonzept

Die Ausbildung beginnt Anfang Dezember und endet im Juni. Sie umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage. Das Training besteht aus Folgenden verbindlichen Elementen:

- fünf Präsenz - Module mit jeweils zwei TrainerInnen in der Gesamtgruppe (5 x 3 Tage im VHS Studienhaus)
- Einzelarbeit zur Vertiefung und Reflexion der erlernten Prozesse (individueller Zeitaufwand)
- Selbstorganisierte Kleingruppentreffen zwischen den Modulen
- Empfohlene Lektüre
- Begleitendes Coaching, 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 TrainerInnen 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 von der VHS Köln und von den TrainerInnen ausgestellten Teilnahmebestätigung ab. Sie erhalten eine Bescheinigung über die tatsächlich besuchten Ausbildungstage.

Die Ausbildung ist ein Baustein für die internationale Trainerzertifizierung 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

	Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5
Termin	04.12. – 06.12.2020	05.02. – 07.02.2021	12.03. – 14.03.2021	07.05. – 09.05.2021	02.07. – 04.07.2021
Trainer*innen Team	Anja Ufermann & Silvia Hoffmann	Anja Ufermann & Sabine Fiedel	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

### Modul 1

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 und erweitern Ihre Empathie-Kompetenz.

### Modul 2

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 3

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 Unterstützung von Entscheidungsprozessen.

### Modul 4

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 5

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, 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.“



## Sabine Fiedel (Bonn)

ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie bringt mit 67 Jahre Lebenserfahrung, 32 Jahre Elternschaft, 22 Jahre Erfahrung aus der Leitung von Seminaren und Coachings. Aus- und Fortbildungen in Gewaltfreier Kommunikation, Provokativem Stil, Psychodrama, NLP, Possibility Management, Mediation. Ihr Motto: "Ich liebe das Knistern in der Luft, wenn Themen im Hier und Jetzt behandelt werden - solange sie 'heiß' sind!"

Worum es ihr geht: "Ich trage dazu bei, dass Menschen sich selber wertschätzen und einander die Hände reichen".

## 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.“

