

Gewaltfreie Kommunikation – Einführung nach Marshall B. Rosenberg

Kommunikationstraining für Klarheit, Verbindung und Würde

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg basiert auf einer inneren Haltung, die Beziehungen stärkt und Gespräche auch in herausfordernden Situationen konstruktiv ermöglicht. Im Zentrum steht die Fähigkeit, sich klar, authentisch und gleichzeitig wertschätzend auszudrücken – und damit Verbindung zu schaffen, wo sonst Missverständnisse, Rückzug oder Eskalation entstehen könnten.

Die GFK unterstützt Fachkräfte dabei, sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext eine Sprache zu entwickeln, die Orientierung gibt, Konflikte entschärft und gegenseitiges Verständnis fördert. Sie hilft, innere Klarheit zu gewinnen, Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken sowie in angespannten Momenten handlungsfähig zu bleiben.

Das Kommunikationsmodell bietet eine klare Struktur, die dabei unterstützt,

- 🌍 sich ehrlich mitzuteilen, ohne Kritik oder Vorwürfe zu formulieren,
- 🌍 Bitten statt Forderungen auszudrücken,
- 🌍 eigene Werte zu vertreten, ohne andere abzuwerten,
- 🌍 Angriffe oder Kritik zu hören, ohne sie persönlich zu nehmen,
- 🌍 und auch in Konflikten eine respektvolle Haltung zu bewahren.

Die GFK ist damit nicht nur ein Werkzeug, sondern eine Haltung, die zu mehr Präsenz, Selbstfürsorge und innerer Stabilität beiträgt.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte aller Berufsbranchen, die ihre Kommunikationskompetenz vertiefen und ihre Mitarbeiter*innen authentisch wertschätzen möchten.

Inhalte

- 🌍 Training der Methode der Gewaltfreien Kommunikation anhand eigener Beispiele
- 🌍 Umgang mit Konfliktsituationen, die durch unterschiedliche Werte, Traditionen oder Verhaltensweisen geprägt sind
- 🌍 Unterscheidung von Wahrnehmung und Bewertung
- 🌍 Unterscheidung von Vorwurf und Gefühl
- 🌍 Bedürfnisse erkennen, benennen und in Handlung übersetzen
- 🌍 Gemeinsame Werte hinter unterschiedlichen Traditionen entdecken
- 🌍 Selbstreflexion und Selbstfürsorge als Grundlage gelingender Kommunikation

Arbeitsformen

Rollenspiele, Übungen und kurze Inputs bieten die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen an eigenen Situationen zu arbeiten, neue Perspektiven zu entwickeln und die Haltung der GFK praktisch zu erproben.

Organisatorisches

- 🌍 **Referent:** Rüdiger Brandt
- 🌍 **Termin:** Mehrtägiges Seminar 08.03. – 10.03.2027
- 🌍 **Seminargebühr:** ca. 375 €
- 🌍 **Inklusive Verpflegung**
- 🌍 **Ort:** SicherRaum-Zentrum, Schillerstraße 39, 54329 Konz

Aggression & Entwertung in verschiedenen beruflichen Kontexten

Sicher handeln in unsicheren Situationen – Präsenz, Klarheit & Schutz

In der Beratung begegnen Mitarbeitende in Präsenz oder am Telefon immer wieder Menschen, die abwertend, aggressiv oder sogar latent bedrohlich auftreten – und gleichzeitig dringend Unterstützung benötigen. Diese Situationen sind oft geprägt von inneren Spannungsfeldern: zwischen Empathie und Selbstschutz, zwischen professioneller Verantwortung und persönlicher Betroffenheit, zwischen Nähe und notwendiger Distanz.

Diese Fortbildung stärkt die Fähigkeit, in solchen Momenten handlungsfähig, präsent und klar zu bleiben. Sie vermittelt, wie Fachkräfte ihre eigenen Grenzen schützen, ohne die Würde des Gegenübers zu verletzen, und wie sie auch in eskalierenden Situationen einen hilfreichen Kontakt ermöglichen können.

Die Teilnehmenden lernen, aggressive oder entwertende Dynamiken frühzeitig zu erkennen, einzuordnen und professionell zu begleiten. Sie üben konkrete Gesprächsstrategien, die in schwierigen Situationen Orientierung geben, und reflektieren die eigene Haltung im Spannungsfeld von Schutzauftrag, Empathie und Selbstfürsorge. Darüber hinaus wird der Blick auf institutionelle Rahmenbedingungen gelenkt: Was brauche ich vom Team? Welche Strukturen geben Sicherheit? Wie kann ich mich im System gut verankern?

Zielgruppe

Fachkräfte die mit Kund*innen, Klient*innen, Bewohner*innen, Patient*innen oder Angehörigen arbeiten.

Inhalte

- 🌀 Formen von Aggression und Gewaltandrohung in Beratungskontexten
- 🌀 Dynamiken in eskalierenden Gesprächen: Was passiert bei Klienten*in und Berater*in?
- 🌀 Die eigene professionelle Haltung zwischen Empathie, Schutzauftrag und Selbstfürsorge
- 🌀 Gesprächsführung bei entwertenden, abwertenden oder dominanten Kommunikationsstilen
- 🌀 Grenzen setzen, deeskalieren, stoppen – ohne zu demütigen
- 🌀 Umgang mit Scham, Ohnmacht und Angst auf Seiten der Fachkraft
- 🌀 Institutionelle Rahmenbedingungen: Was brauche ich vom Team und von der Organisation?

Die Inhalte können sich je nach Prozess der Gruppe leicht verschieben oder vertiefen.

Arbeitsformen

Kurze theoretische Inputs, praxisnahes Einüben von Gesprächs- und Handlungsstrategien, Reflexion eigener Muster (z. B. Nähe-Distanz, Harmonisierung, Konfrontations-Methode), Arbeit mit Fallbeispielen aus der Praxis sowie Körper- und Wahrnehmungsübungen.

Organisatorisches

- 🌀 **Referent:** Rüdiger Brandt
- 🌀 **Termin:** 19.01. – 20.01.2027
- 🌀 **Seminargebühr:** 375 €
- 🌀 **Inklusive Verpflegung**
- 🌀 **Ort:** SicherRaum-Zentrum, Schillerstraße 39, 54329 Konz

Zertifikatskurs „Trauma in der systemischen Beratung und Begleitung“

Dreiteilige Weiterbildung zur Arbeit mit traumatisierten Menschen

Traumatische Erfahrungen können viele Formen annehmen: Krieg, Flucht, sexualisierte Gewalt, schwere Erkrankungen, emotionale Vernachlässigung, Mikroaggressionen oder existenzielle Bedrohungen. All diese Erlebnisse können Menschen in einen Zustand tiefer Ohnmacht versetzen und langfristige Spuren in Körper, Psyche und Beziehungssystemen hinterlassen.

In der Beratung zeigt sich Trauma oft indirekt: Die Stimme verändert sich, der Atem stockt, der Körper beginnt zu zittern, oder innere Anteile treten in den Vordergrund, die sich wie „Widersacher“ im Prozess anfühlen. Auch Täterintrojekte können laut werden. In solchen Momenten braucht es Fachkräfte, die ruhig bleiben, Orientierung geben und über stabilisierende Methoden verfügen, um Sicherheit und Selbstwirksamkeit wieder erfahrbar zu machen.



Trauma betrifft jedoch nie nur die einzelne Person. Es wirkt immer auch in das soziale Umfeld hinein: Familien, Teams, Partnerschaften, Organisationen. Der systemische Ansatz erweitert klassische Traumamodelle, indem er nicht nur das Individuum, sondern die Beziehungen, Muster und Kontexte in den Blick nimmt.

Diese dreiteilige Weiterbildung verbindet Erkenntnisse der modernen Traumaforschung mit systemischer Beratung, stabilisierenden Übungen und ressourcenorientierten Methoden. Sie bietet Fachkräften die Möglichkeit, traumatische Dynamiken zu verstehen, sicher zu begleiten und gleichzeitig die eigene professionelle Haltung zu stärken.

Zielgruppe

Fachkräfte, die erwachsene Menschen oder junge Erwachsene begleiten, die traumatische Erfahrungen gemacht haben.

Modul 1 – Grundlagen & Stabilisierung

-  In diesem ersten Abschnitt werden grundlegende Erkenntnisse der aktuellen Traumaforschung vermittelt: historische Entwicklungen, neurobiologische Grundlagen, verschiedene Traumatisierungsformen und typische Symptome. Die Teilnehmenden reflektieren ihren Auftrag im Rahmen traumasensibler Beratung und lernen, wie sie Menschen stabilisieren können, ohne zu überfordern.
-  Ein Schwerpunkt liegt auf dem Ego-State-Ansatz: verletzte, verletzende und schützende Anteile erkennen, benennen und begleiten. Übungen zur Ressourcenaktivierung, zur Unterbrechung von Dissoziation und zur Körperorientierung unterstützen die Entwicklung eines sicheren inneren Ortes. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Klient:innen helfen können, wieder Zugang zu stabilisierenden Fähigkeiten zu finden.

Inhalte Modul 1: – Grundlagen der Traumaforschung (Geschichte, Neurobiologie, theoretische Ansätze, Traumafolgen) – Auftrag und Haltung in traumasensibler Beratung – PTBS als Überlebensstrategie verstehen – Ego-State-Arbeit: verletzte, verletzende und schützende Anteile – Täterintrojekte erkennen und einordnen – Stabilisierungsübungen: Ressourcen, Körperwahrnehmung, Dissoziationsstopps

Modul 2 – Trauma in Sozialen und Hierarchischen Systemen

- 🌐 Trauma wirkt immer in Beziehungen. In diesem Modul geht es um die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen auf Familien, Teams und soziale Systeme. Die Teilnehmenden lernen, wie sich traumatischer Stress in Interaktionen zeigt und wie transgenerationale Traumata weitergegeben werden können.
- 🌐 Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der ressourcenorientierten Gesprächsführung: Wie kann ich Menschen unterstützen, ohne sie zu Retraumatisierung? Welche Rolle spielen Schuld und Scham? Wie schütze ich mich selbst vor sekundärer Traumatisierung?

Inhalte Modul 2: – Trauma in sozialen Systemen: doppelte Belastung in Familien und Teams – transgenerationale Traumadynamiken – ressourcenorientierte Gesprächsführung – Funktion von Schuld und Scham im Beratungsprozess – Selbstfürsorge als Schutz vor sekundärer Traumatisierung – weitere Stabilisierungsübungen

Modul 3 – Vertiefung & Praxis

- 🌐 Im dritten Modul werden die Inhalte vertieft und auf komplexe Fallkonstellationen übertragen. Themen wie Bindungs- und Entwicklungstrauma, Trauma und Sucht, sowie die Polyvagaltheorie stehen im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen körperorientierte Übungen kennen, die das Nervensystem beruhigen und Selbstregulation fördern.
- 🌐 Darüber hinaus wird der Blick auf gesellschaftliche Dimensionen von Trauma gelenkt: Mikroaggressionen, Rassismus, Beschämung und Würdeverletzungen. Die Teilnehmenden reflektieren, wie Mitgefühl, Selbstmitgefühl und Vergebung als heilsame Ressourcen wirken können.
- 🌐 Zum Abschluss bearbeiten die Teilnehmenden eigene Fälle und präsentieren ihre Abschlussarbeiten.

Inhalte Modul 3: – Trauma und Sucht – Bindungs- und Entwicklungstrauma – Polyvagaltheorie, nach Stephen Porges und körperorientierte Übungen – Trauma, Mikroaggressionen und Rassismus – Scham, Würde und Resilienz – Mitgefühl und Selbstmitgefühl als Ressourcen – Fallarbeit und Präsentation der Abschlussarbeiten

Arbeitsformen

Impulsvorträge, praktische Übungen, Stabilisierungs- und Ressourcenarbeit, Arbeit mit dem Systembrett, Strukturaufstellungen, Fallarbeit, Selbstreflexion, Austausch in Kleingruppen.

Hinweis zum Zertifikat

Teilnehmende können ein Zertifikat erwerben. Dafür sind regelmäßige Teilnahme, eine schriftliche Abschlussarbeit und deren Präsentation im dritten Modul erforderlich. Ohne Zertifikatswunsch erhalten Teilnehmende eine ausführliche Teilnahmebescheinigung vom SicherRaum-Zentrum.

Organisatorisches

- 🌐 **Referent:** Rüdiger Brandt
- 🌐 **Termine:** 23.02. – 25.02.2027 Modul 1, 13.04. – 15.04.2027 Modul 2, 01.06. – 03.06.2027 Modul 3
- 🌐 **Gebühr:** 1.230 € für alle drei Module
- 🌐 **Inklusive Verpflegung**
- 🌐 **Ort:** SicherRaum-Zentrum, Schillerstraße 39, 54329 Konz

Kompetent und Traumasensibel führen und leiten

Führungsaufgaben, Führungsrolle und Führungsinstrumente – Grundlagenseminar

Führung ist eine Aufgabe, die gelernt, reflektiert und weiterentwickelt werden kann. Viele Menschen wachsen im beruflichen Alltag in Leitungsrollen hinein, ohne ausreichend Raum zu haben, die eigene Haltung, die eigenen Stärken und die eigenen Herausforderungen bewusst zu betrachten. Gleichzeitig sind Führungskräfte täglich mit komplexen Situationen konfrontiert: Teamdynamiken, Konflikte, Entscheidungsdruck, Verantwortung für Mitarbeitende, Erwartungen von außen und der Anspruch, Orientierung zu geben.







Dieses Grundlagenseminar bietet einen geschützten Rahmen, um die eigene Führungsrolle zu klären, zentrale Führungsinstrumente kennenzulernen und die persönliche Führungskompetenz zu stärken. Die Teilnehmenden reflektieren, wie sie führen möchten, welche Werte sie leiten und wie sie in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleiben können. Dabei geht es nicht um starre Modelle, sondern um eine Haltung, die Klarheit, Beziehung und Professionalität verbindet.

Das Seminar schafft Raum für Austausch, Selbstreflexion und praxisnahe Übungen. Es lädt dazu ein, die eigene Führungsarbeit aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, neue Impulse mitzunehmen und konkrete Schritte für den beruflichen Alltag zu entwickeln. Ziel ist es, mit mehr Sicherheit, innerer Klarheit und Motivation in die Führungsaufgaben zurückzukehren.

Zielgruppe

Führungskräfte und angehende Führungskräfte in Unternehmen die nicht nur ihre Mitarbeiter*innen, sondern auch sich selbst besser verstehen und begleiten möchten.






Inhalte

-  Aufgaben und Verantwortungsbereiche von Führung verstehen
-  Reflexion der eigenen Führungsrolle und des persönlichen Führungsstils
-  Einführung in zentrale Führungsinstrumente und deren Anwendung im Alltag
-  Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Führungsstilen
-  Entwicklung einer authentischen, professionellen Führungshaltung
-  Besonderheiten der eigenen Teamführung: Dynamiken, Rollen, Erwartungen, Konflikte

Arbeitsformen

Visualisierte Kurzinputs, Einzel- und Gruppenarbeit, kollegiale Beratung, praktische Trainingseinheiten und Reflexionsphasen.

Organisatorisches

-  **Referent:** Rüdiger Brandt
-  **Termin:** 27.10. – 28.10.2026 und 18.11. – 19.11.2026
-  **Seminargebühr:** 510 €
-  **Inklusive Verpflegung**
-  **Ort:** SicherRaum-Zentrum, Schillerstraße 39, 54329 Konz

Einführung in die systemische Biografiearbeit

Lebensgeschichten verstehen, würdigen und in einem ganzheitlichen Zusammenhang sehen

Biografiearbeit eröffnet Menschen die Möglichkeit, ihre Lebensgeschichte bewusster wahrzunehmen, innere Zusammenhänge zu erkennen und Erfahrungen neu zu ordnen. Viele Menschen tragen Erlebnisse in sich, die nie ausgesprochen wurden, die verwirrend oder schmerzhaft sind oder die sich wie lose Fäden anfühlen. Systemische Biografiearbeit schafft einen sicheren Rahmen, in dem diese Fäden sichtbar werden dürfen – ohne Druck, ohne Bewertung, ohne den Anspruch, „alles erklären“ zu müssen.

In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmenden, wie biografische Prozesse professionell begleitet werden können. Dabei geht es nicht nur um das Erzählen von Geschichten, sondern um das Verstehen von Mustern, Beziehungen, Rollen und inneren Bildern. Die systemische Perspektive hilft, Lebensereignisse in einen größeren Kontext einzubetten: familiäre Dynamiken, gesellschaftliche Einflüsse, kulturelle Prägungen, transgenerationale Themen.

Ein zentrales Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihre eigene Geschichte mit mehr Mitgefühl zu betrachten. Biografiearbeit kann Orientierung geben, Selbstwirksamkeit stärken und helfen, innere Ordnung zu finden. Gleichzeitig braucht sie eine klare professionelle Haltung: respektvoll, würdevoll, ressourcenorientiert und achtsam gegenüber möglichen Belastungen.

Die Fortbildung vermittelt Grundlagen, Methoden und Haltungen, die Fachkräfte befähigen, biografische Prozesse sicher und verantwortungsvoll zu begleiten – sowohl in Beratungskontexten als auch in Gruppen- oder Bildungssettings.

Zielgruppe

Fachkräfte aus Beratung, Pädagogik, Sozialer Arbeit, Seelsorge und angrenzenden Arbeitsfeldern.

Inhalte

- 🌱 Grundlagen systemischer Biografiearbeit
- 🌱 Bedeutung von Erinnerungen, Erzählungen und inneren Bildern
- 🌱 Arbeit mit biografischen Materialien: Fotos, Gegenstände, Symbole, Landkarten
- 🌱 Umgang mit Brüchen, Leerstellen und Nicht-Wissen
- 🌱 Ressourcenorientierte Perspektiven auf Lebensgeschichten
- 🌱 Rolle der Fachkraft: Haltung, Sprache, Grenzen
- 🌱 Biografiearbeit in Gruppen und Einzelsettings
- 🌱 Selbstreflexion: eigene Geschichte, eigene Muster, eigene Trigger

Arbeitsformen

Methoden kennenlernen und praktisch erproben, Übungen zur Selbstreflexion, Arbeit mit Symbolen und Materialien, Austausch in Kleingruppen, kurze theoretische Inputs.

Organisatorisches

- 🌱 **Referent:** Rüdiger Brandt
- 🌱 **Termin:** 05.11 – 07.11.2026
- 🌱 **Seminargebühr:** 375 €
- 🌱 **Inklusive Verpflegung**
- 🌱 **Ort:** SicherRaum-Zentrum, Schillerstraße 39, 54329 Konz

Methoden der Stabilisierung & Resilienz

Werkzeuge für innere Sicherheit, Selbstregulation und alltagsnahe Entlastung

Menschen, die mit psychischen Belastungen, traumatischen Erfahrungen oder chronischem Stress leben, brauchen verlässliche Möglichkeiten, um ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Viele erleben Momente, in denen Gefühle überwältigend werden, der Körper in Alarmbereitschaft geht oder Gedanken sich verselbstständigen. In solchen Situationen sind Methoden hilfreich, die Orientierung geben, Distanz schaffen und das Nervensystem beruhigen.

Diese Fortbildung vermittelt ein breites Repertoire an stabilisierenden Techniken, die in Beratung, Pädagogik und psychosozialer Arbeit eingesetzt werden können. Die Methoden sind niedrigschwellig, alltagsnah und darauf ausgerichtet, Menschen wieder in Kontakt mit sich selbst zu bringen – ohne Überforderung, ohne Druck und ohne Grenzüberschreitungen.

Ein zentraler Gedanke ist der „gute Grund“: Belastete Reaktionen sind oft Überlebensstrategien, die in früheren Situationen sinnvoll waren. Wenn Fachkräfte diesen guten Grund erkennen und benennen, entsteht Raum für Würde, Verständnis und Selbstmitgefühl. Stabilisierung bedeutet dann nicht, „Symptome wegzumachen“, sondern innere Sicherheit zu stärken und Selbstwirksamkeit erfahrbar zu machen.

Die Teilnehmenden lernen Methoden kennen, die sowohl im Einzelkontakt als auch in Gruppen eingesetzt werden können. Gleichzeitig reflektieren sie ihre eigene Haltung und die Bedeutung von Selbstfürsorge, um langfristig gesund und präsent zu bleiben.

Zielgruppe

Fachkräfte aus Beratung, Pädagogik, Sozialer Arbeit, Psychotherapie, Gesundheitswesen und allen anderen angrenzenden Arbeitsfeldern.

Inhalte

- 🌐 Der „gute Grund“ als Leitlinie für traumasensible Stabilisierung
- 🌐 Ressourcenaktivierung über innere Bilder, Körperwahrnehmung und Sprache
- 🌐 Distanzierungs- und Beruhigungstechniken für akute Belastungsmomente
- 🌐 Körperorientierte Stabilisierung: Atmung, Orientierung, Erdung
- 🌐 Arbeit mit inneren sicheren Orten und hilfreichen inneren Figuren
- 🌐 Notfallkoffer für Klient*innen und Fachkräfte
- 🌐 Grenzen der Stabilisierung: Was ist möglich, was nicht?

Arbeitsformen

- 🌐 Methodentraining, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit, Selbsterfahrung, kurze theoretische Inputs und Reflexion.

Organisatorisches

- 🌐 **Referent:** Rüdiger Brandt
- 🌐 **Termin:** 10.12. – 12.12.2026
- 🌐 **Seminargebühr:** 375 €
- 🌐 **Inklusive Verpflegung**
- 🌐 **Ort:** SicherRaum-Zentrum, Schillerstraße 39, 54329 Konz