

## CURRICULUM & STRUKTUR 'THAT FIELD'

### AUSBILDUNG ZUR TRAINERIN FÜR MITFÜHLENDE KOMMUNIKATION

Die Ausbildung zur Trainerin für mitfühlende Kommunikation bietet eine intensive Vertiefung in die Praxis des gelebten Mitgefühls (Living Compassion), der Gewaltfreien Kommunikation, Konfliktlösung sowie in das Verständnis von Trauma und dessen Auswirkungen auf das Nervensystem.

Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Mitgefühl nicht nur im eigenen Leben zu kultivieren, sondern es auch in verschiedenen Kontexten anzuwenden und weiterzugeben.

Die Ausbildung konzentriert sich auf fünf wesentliche Schwerpunkte. Im Bereich „Gelebtes Mitgefühl“ lernen die Teilnehmenden, eine mitfühlende Grundhaltung im Alltag zu entwickeln, ihre emotionale Balance zu stärken und authentische, mitfühlende Beziehungen zu fördern.

Der Schwerpunkt „Gewaltfreie Kommunikation“ vertieft die Anwendung der vier Schritte – Beobachten, Fühlen, Bedürfnisse erkennen und Bitten formulieren – und zeigt auf, wie schwierige Emotionen und Konflikte empathisch gelöst werden können.

Ein weiterer zentraler Bestandteil ist das Verständnis von Trauma und dessen Zusammenhang mit dem autonomen Nervensystem. Hier wird insbesondere auf die Polyvagal-Theorie eingegangen, um die Teilnehmenden in ihrer Fähigkeit zur Selbstregulation zu unterstützen und ihnen Strategien an die Hand zu geben, andere in belastenden Situationen einfühlsam zu begleiten.

Im Bereich „Empathische Konfliktlösung“ liegt der Fokus auf deeskalierenden Kommunikationsmethoden, praktischen Übungen zur Mediation und der Entwicklung nachhaltiger Lösungen für Konflikte. Die praktische Umsetzung der Ausbildungsinhalte erfolgt durch angeleitete Übungen, Peer-Gruppen und die Integration in den eigenen Alltag.

Die 260-stündige Immersionausbildung (Präsenzteil) gliedert sich in mehrere Module, die jeweils 2 - 3 Tage dauern und eine Mischung aus theoretischem Wissen und praktischen Anwendungen bieten. Interaktive Übungen, Achtsamkeitspraxis und Meditationstechniken, Rollenspiele und themenspezifische Gruppenarbeiten bilden dabei den Schwerpunkt.

Ergänzend finden regelmäßige Feedback- und Supervisionsrunden mit Andrea Nagel und ihrem Team statt, um den individuellen Lernprozess zu unterstützen.

Darüber hinaus gehören 1:1-Sitzungen und Selbststudium zum Ausbildungsprogramm, um das Gelernte zu vertiefen und die eigene Praxis weiterzuentwickeln.

Mit dieser umfassenden Kombination aus Theorie, Praxis und individueller Begleitung bietet die Immersionausbildung eine fundierte Grundlage, um Mitgefühl und Gewaltfreie Kommunikation auf persönlicher und professioneller Ebene nachhaltig zu integrieren.

## DETAILS ZUR AUSBILDUNG

### ZIEL DER AUSBILDUNG

Die Ausbildung zur Trainerin für mitfühlende Kommunikation befähigt Teilnehmer\*innen, traumasensible, inspirierende und nachhaltige Räume zu schaffen, die persönliche und gemeinschaftliche Weiterentwicklung ermöglichen.

Der Fokus liegt auf der Entwicklung von Selbstverbindung, Berücksichtigung von Individualität und fundiertem Wissen über Trauma, das Nervensystem und Bewusstseinsprozesse.

### ZIELGRUPPE

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die mit anderen arbeiten oder in diesem Bereich tätig werden möchten, insbesondere:

- Menschen in der Begleitung von Kindern oder Familien
- Menschen die im Pflege- und Sozialbereich tätig sind, zum Beispiel in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung oder in Seniorenwohnheimen
- Personen im Zertifizierungsprozess zur Trainer\*in für Gewaltfreie Kommunikation (Center for Nonviolent Communication).
- Mitarbeiter\*innen in Führungspositionen
- Trainer\*innen und Sozialberater\*innen
- Pädagog\*innen

### Abschluss und Zertifizierung

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer\*innen eine Zertifizierung, die die erworbenen Fähigkeiten dokumentiert und sie befähigt, in ihrem Arbeitsfeld traumasensibel und bewusst zu wirken. Insbesondere Fähigkeiten zur erfolgreichen professionellen Kommunikation und Teamführung im beruflichen Kontext werden erlangt.

### Teilnahmevoraussetzungen

Interesse an persönlicher Weiterentwicklung und Bereitschaft zur Selbstreflexion. Erfahrung oder der Wunsch, mit Menschen in einem unterstützenden Kontext zu arbeiten.

# LERNZIELE DER AUSBILDUNG

## PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

- Die eigenen Bedürfnisse klar erkennen und benennen.
- Persönliche Muster und Prägungen reflektieren und verstehen, wie sie das eigene Handeln beeinflussen.
- Methoden entwickeln, um sich in herausfordernden Situationen mit sich selbst und anderen zu verbinden und andere in solchen Situationen zu unterstützen.

## ZERTIFIZIERUNGSPROZESS MIT DEM CENTER FOR NON VIOLENT COMMUNICATION

Die Ausbildung wird vom CNVC anerkannt als Voraussetzung zum Einstieg in den Zertifizierungsprozess des CNVC zur internationalen Trainerin für GFK. Die "Gewaltfreie Kommunikation" (kurz: GFK) ist ein von Marshall Rosenberg entwickelter Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess.

- Im Vordergrund steht die Entwicklung einer wertschätzenden Beziehung, die langfristig mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben und Arbeiten ermöglicht.
- Der Zertifizierungsprozess unterliegt speziellen Kriterien und einem genauen Ablauf. Ein wichtiger Bestandteil davon sind regelmäßige Mentoring-Meetings mit einer bereits zertifizierten Trainerin, welche in dieser Ausbildung vorkommen.
- Grundlagen der GFK für Einzel- und Gruppenbegleitungen werden in dieser Ausbildung erworben
- Die Haltung der GFK integriert und verinnerlicht

## TRAUMASENSIBLES ARBEITEN:

- Grundlegendes Wissen über die Funktion des Nervensystems und die Auswirkungen von Trauma erwerben.
- Wissenserwerb über Bindungstheorie
- Frühkindliche Erfahrungen, transgenerationale Trauma und kulturelle Prägungen in der Arbeit mit Menschen berücksichtigen.
- Fähigkeiten entwickeln, um Räume zu schaffen, die Sicherheit und Stabilität fördern

## KOMMUNIKATION & VERBINDUNG

- Empathieprozesse: Mitgefühl und empathisches Zuhören in der Begleitung von Menschen anwenden.
- Werkzeuge zur konfliktfreien und verbindenden Kommunikation erlernen und in Alltagssituationen einsetzen.
- Vertiefung und Anwendung des 4 Schritte Modells

## Praktische Anwendung und Begleitung

- Menschen dabei unterstützen, sich selbst besser zu verstehen und mit ihren Bedürfnissen in Kontakt zu kommen.
- Die Fähigkeit entwickeln, andere in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten und zu stabilisieren.
- Praktische Ansätze für eine traumasensible und inspirierende Begleitung im beruflichen Umfeld umsetzen.

LET'S G(R)O(W) TOGETHER

## **GEMEINSCHAFT UND GESELLSCHAFTLICHER BEITRAG**

- Eine wertschätzende Haltung gegenüber Diversität und Unterschiedlichkeiten kultivieren.
- Individuelle Potenziale erkennen und fördern, um zu einer lebendigen Gemeinschaft beizutragen.
- Räume für Bewusstseinswandel schaffen, die zu Verbindung, Wachstum und Lebendigkeit führen.

## **INTEGRATION & NACHHALTIGKEIT**

- Gelerntes in den persönlichen und beruflichen Alltag integrieren.
- Eigene Erfahrungen als Grundlage für die Begleitung anderer nutzen.
- Strukturen für nachhaltige, unterstützende Prozesse in Gemeinschaften entwickeln und implementieren.

## **METHODEN**

Die Ausbildung kombiniert theoretisches Wissen, Selbsterfahrung, Gruppenarbeit und praxisorientiertes Training. Durch das eigene Erleben wird die Basis geschaffen, das Gelernte authentisch weiterzugeben.

## **DAUER, STRUKTUR UND KOSTEN**

Die Ausbildung umfasst Module, die aufeinander aufbauen und über einen Zeitraum von mindestens einem Jahr durchgeführt werden.

Diese beinhalten Präsenzworkshops, Online-Lernmodule, persönliche Begleitung, Selbststudium und Selbstreflexion.

Die Kosten ergeben sich aus der Wahl des Ausbildungslevels.

## **ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN**

Interessierte können sich auf der Webseite unter "AKADEMIE" informieren und anmelden. Ein persönliches Vorgespräch hilft, die Eignung und Erwartungen abzustimmen.

## AUFZUWENDENDEN WOCHENSTUNDENAUSMASS

Folgend eine Auflistung der Kurse, sowie eine Darstellung des zeitlichen Aufwands für die Ausbildung im Jahr 2025:

### Die Ausbildung setzt sich zusammen aus ...

1. Mentoring und Coaching (1:1)
2. dem Grundlagenjahrestraining 'Here I am',
3. dem Intensivtraining zur Selbsterfahrung und Integration der Lerninhalte 'Coming Home',
4. dem Intensivtraining für Gruppen- und Einzelbegleitung 'Light Your Fire',
5. Selbststudium, Reflexion, Dokumentation und
6. Einzelübungen und wöchentliche Praxis mit Übungspartner\*in

Punkte 1 - 4 finden seminarisch in Präsenz und online (live) statt.

### ZEITEN UND DATEN IM DETAIL - 2025

#### (1) Mentoring und Coaching | 1:1 | Online

**Zeitraum:** Ganzjährig (wöchentliche Sessions)

**Wöchentlicher Zeitaufwand:** 1 - 1,5 Stunden pro Woche

Termine werden individuell vereinbart.

**Gesamtstunden: mind. 65 Stunden**

#### (2) Grundlagenjahrestraining "HERE I AM"

##### SEMINARE VOR ORT (8 Tage in Summe):

Modul 1: 15.-16. März 2025 (2 Tage je 8 Stunden = 16 Stunden)

Modul 2: 28.-29. Juni 2025 (2 Tage je 8 Stunden = 16 Stunden)

Modul 3: 20.-21. September 2025 (2 Tage je 8 Stunden = 16 Stunden)

Modul 4: 22.-23. November 2025 (2 Tage je 8 Stunden = 16 Stunden)

Gesamtstunden der Präsenzmodule: 64 Stunden

##### SEMINARE ONLINE (Uhrzeit 18:00-20:30):

Call 1: 12. Mai 2025 (2,5 Stunden)

Call 2: 8. Oktober 2025 (2,5 Stunden)

**Gesamtstunden (nur seminarischer Anteil): 69 Stunden**

### **(3) Intensivtraining 'COMING HOME' zur Selbsterfahrung und Integration der Lerninhalte**

#### **SEMINARE VOR ORT**

(Frühlings-) RETREAT: 4.-6. April 2025 (3 Tage)

Freitag: 10:00 - 18:00 Uhr (8 Stunden)

Samstag: 7:00 - 18:00 Uhr (11 Stunden)

Sonntag: 7:00 - 17:00 Uhr (10 Stunden)

Gesamtstunden für ein Jahr: 29 Stunden

(Herbst-) REATREAT: 3.-5. Oktober 2025 (3 Tage)

Freitag: 10:00 - 18:00 Uhr (8 Stunden)

Samstag: 7:00 - 18:00 Uhr (11 Stunden)

Sonntag: 7:00 - 17:00 Uhr (10 Stunden)

Gesamtstunden für ein Jahr: 29 Stunden

#### **SEMINARE ONLINE (18:00 - 20:30) :**

Call 1: 3. März 2025 (2,5 Stunden)

Call 2: 26. Mai 2025 (2,5 Stunden)

Call 3: 15. September 2025 (2,5 Stunden)

Call 4: 1. Dezember 2025 (2,5 Stunden)

Gesamtstunden für ein Jahr: 10 Stunden

**Gesamtstunden (nur seminarischer Anteil): 68 Stunden**

### **(4) Intensivtraining 'LIGHT YOUR FIRE' für Gruppen- und Einzelbegleitung**

#### **SEMINARE VOR ORT**

Modul 1: 03.-04. Mai 2025 (2 Tage je 8 Stunden = 16 Stunden)

Modul 2: 21.-22. Juni 2025 (2 Tage je 8 Stunden = 16 Stunden)

Modul 3: 18.-19. Oktober 2025 (2 Tage je 8 Stunden = 16 Stunden)

#### **SEMINARE ONLINE (Uhrzeit 18:00 -20:30):**

19. Mai 2025 (2,5 Stunden)

24. Juni 2025 (2,5 Stunden)

15. oder 19. Juli 2025 (2,5 Stunden)

16. September 2025 (2,5 Stunden)

07. Oktober 2025 (2,5 Stunden)

**Gesamtstunden (nur seminarischer Anteil): 60,5 Stunden**

## (5 & 6) Lern- und Übungszeiten / Einzelübungen und Übungen mit Übungspartner\*in

Folgende Lern- und Übungszeiten sind in der Ausbildung vorgesehen, insgesamt sind mindestens 15 Stunden pro Woche einzuplanen:

| Tätigkeit  | Wöchentlicher Stundenaufwand |
|--|------------------------------|
| <b>Wöchentliche Übungspraxis mit Partner*in</b><br>(Eingeteilte Ausbildungs-Teilnehmer*in)   | 1,5 Stunden                  |
| <b>Training von Kommunikationstechniken und Reflexionsmethoden</b><br>Persönliches Tagebuch zu den eigenen Lernschritten mit Gewaltfreier Kommunikation (im offiziellen Zertifizierungsprozess vorgesehen).  | 1,5 Stunden                  |
| <b>Selbststudium, Lernen und Literaturrecherche</b><br>durchlesen der Fachliteratur und den seminarspezifischen Skripten mit Inhalte über traumasensible Kommunikation, Nervensystem, Bindungstheorie etc. davon werden Zusammenfassungen und Notizen angefertigt. | 3 Stunden                    |
| <b>Praktische Anwendung</b><br>durch Präsentationen und Leitung eigener Workshops im Ausbildungssetting mit dazugehöriger Vorbereitung von Handouts und Trainingsbuch mit Aufzeichnung selbst gehaltenen Übungsgruppen und Trainings.                              | 4 Stunden                    |
| <b>Reflektion und Dokumentation</b><br>durch verpflichtende Reflexionsberichte die regelmäßig vorgezeigt werden und Lernjournale die geführt werden.   | 3 Stunden                    |
| <b>Vor- und Nachbereitung der Seminare</b><br>durch Einlesen in die Inhalte und Skripten, teilweise absolvieren von vorbereitenden Übungen und Übungsaufträgen zum Ausarbeiten   | 2 Stunden                    |
| <b>Gesamt</b>  | <b>15 Stunden</b>            |

## ZUSAMMENFASSUNG DES ZEITLICHEN AUFWANDS

### SEMINARE

Mentoring und Coaching 1:1: 65 Stunden

Grundlagen Jahrest raining: 69 Stunden

Intensivtraining Coming Home: 68 Stunden

Intensivtraining Gruppen- und Einzelbegleitung: 60,5 Stunden

**Gesamtstunden seminarisch abgehalten: 262,5 Stunden**

### Lern- und Übungszeiten / Einzelübungen und Übungen mit Übungspartner\*in

Lern- und Übungszeiten: 15 Stunden pro Woche

### FAZIT

Seminarischer Anteil mindestens **5 Stunden** pro Woche/geblockt

Praxis mit Übungspartner\*in, Lern- und Übungszeiten: mind. **15 Stunden** pro Woche