



«Der Weg zu einem Leben im Einklang mit sich selbst und anderen kann beschwerlich sein. Wir unterstützen Sie dabei, mithilfe von Gewaltfreier Kommunikation Missverständnisse zu klären und Brücken zu bauen.»

## MODUL 3 Intensivseminar

**SEMINARINHALT** Dieses 15-tägige Intensivseminar «Die Kraft der Empathie» (5 x 3 Tage) richtet sich an alle, die sich im Kontakt zu sich und anderen mehr Einfühlung und Verständnis wünschen sowie die empathische Haltung in ihr Leben weiter integrieren möchten. Durch die echte und verständnisvolle Kommunikation mit sich selbst und anderen entstehen mehr Freiheit, Leichtigkeit und Handlungsspielraum. Die Kraft der Empathie kennen Sie bereits. In diesem Intensivseminar schaffen wir Routine im Umgang mit «Auslösern». Wir lernen, in schwierigen Situationen offen zu bleiben, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, Zusammenhänge zwischen Körper und Gedankenmustern zu erleben, hinter Strategien und Handlungsmuster zu blicken sowie Bedürfnisse leichter zu erkennen und zu spüren. Wir unterstützen uns gegenseitig, Wölfe zu würdigen und zu übersetzen. Weiter geht es darum, sich besser kennenzulernen, inneren Frieden, Mitgefühl und Verständnis sich selbst gegenüber zu entwickeln und Klarheit über den Ursprung unseres Fühlens und Handelns zu gewinnen. Methodisch bedienen wir uns der Entschleunigung. Das bedeutet, dass wir wenige, aber gezielte theoretische Inputs geben. Wir lassen Raum für emotionale Beteiligung und authentische Verbindung. Die Persönlichkeitsentwicklung steht im Vordergrund; Sie, Ihre Gefühle und Bedürfnisse sowie alles, was Sie bewegt, stehen im Mittelpunkt.

### SEMINARZIELE

- Kommunikation als Ausdruck von Biografie, Mustern und Glaubenssätzen
- Ausbau von kommunikativen Fähigkeiten, um mit anderen in Kontakt zu bleiben
- Selbstempathische und empathische Kommunikation perfektionieren
- Sicherer Umgang mit der Gewaltfreien Kommunikation, Grenzen setzen und respektieren
- Harmonischere und fließendere Sprache, die nicht nach einer «Technik» klingt

**SEMINARDAUER** 15 Tage (5 x 3 Tage; 87,5 Lektionen à 60 Minuten)

**SEMINARKOSTEN** CHF 4'890.– inkl. Unterlagen  
CHF 4'490.– bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

Bitte beachten Sie: Bei einer Abmeldung fällt eine Bearbeitungsgebühr von CHF 250.– an; unabhängig davon, wann die Abmeldung erfolgt.

**SEMINARORT** Seminarraum der Empathie-Werkstatt® GmbH, Poststrasse 27c, CH-8556 Wigoltingen/TG

**SEMINARSTRUKTUR** Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. In von uns achtsam betreuten Gruppenprozessen übernehmen die Teilnehmer mehr und mehr Selbstverantwortung. Unterstützend ist hier die prozessorientierte Arbeitsweise. Hieraus entstehen am Alltagsleben orientierte Entscheidungs- und Gesprächsprozesse, in denen die GFK anschaulich praktiziert werden kann.

**LEISTUNGEN** Im Seminarpreis sind, soweit nicht anders vereinbart, folgende Leistungen enthalten: Vorbereitung und Moderation der Seminarveranstaltung; Vermittlung der in der Ausschreibung angegebenen Seminarinhalte; Übergabe von Trainingsunterlagen und Bereitstellung von Arbeitsmaterialien; Fotoprotokoll der Moderationsergebnisse und Flipcharts; nach Vereinbarung auch zusätzliche Leistungen.

**SEMINARLEITUNG**

Uschi Kellenberger, anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®  
**Geschäftsleitung Empathie-Werkstatt® GmbH, Dozentin, Coach, Mediatorin, Autorin**

Meinen ersten Berührungspunkt mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) hatte ich im Jahr 2008: auf der Suche nach einer Methode zur Konfliktlösung. Inzwischen weiss ich, dass GFK viel mehr kann als «nur» Konflikte lösen; sie ist eine wertvolle Hilfe dabei, sich mehr und mehr mit all den Problemen und Herausforderungen auszusöhnen, die der Alltag und das menschliche Miteinander manchmal für uns bereithalten. Seit 2011 leite ich hauptberuflich Seminare in Gewaltfreier Kommunikation und begleite Menschen in Coachings, die sich ganz direkt positiv auf die Selbstannahme, die Selbstbestimmung und den inneren Frieden auswirken. In diesen Seminaren wird Empathie nie abstrakt gelehrt, sondern stets so vermittelt, dass die Teilnehmenden sie selbst erfahren und leicht in ihren Alltag integrieren können.

**TERMINE**

**2026 (ANMELDESCHLUSS: 20. DEZEMBER 2025)**

(Fr. - So.) 20. – 22. März 2026

(Fr. - So.) 8. – 10. Mai 2026

(Fr. - So.) 3. – 5. Juli 2026

(Fr. - So.) 11. – 13. September 2026

(Fr. - So.) 27. – 29. November 2026

**SEMINARZEITEN**

Erster Tag von 10:00 – 17:00 Uhr, Zweiter Tag von 9:00 – 17:00 Uhr, Dritter Tag von 9:00 – 16:00 Uhr

**VORAUSSETZUNG**

Grundlagenseminar (Modul 1) und Trainingsseminar (Modul 2) werden vorausgesetzt.

**GRUPPENGROSSE**

maximal 16 Personen

**ÜBERNACHTUNG**

Bitte buchen Sie bei Bedarf selbstständig Ihre gewünschte Unterkunft.

**ANMELDUNG**

Sie können sich online anmelden: <https://empathie-werkstatt.ch/gfk-seminare/seminartermine/> Umgehend erhalten Sie dann die Anmeldebestätigung mit allen Informationen und einen Einzahlungsschein per Mail zugestellt.

**ZAHLUNGS-  
BEDINGUNGEN**

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist nur möglich, wenn die Teilnahmegebühr bezahlt ist. Die Zahlung wird grundsätzlich 4 Wochen vor dem ersten Veranstaltungstag fällig. Werden Zahlungen nicht rechtzeitig geleistet, werden CHF 50.– pro Mahnung in Rechnung gestellt. Die Nichtbezahlung der Teilnahmegebühr gilt nicht als Abmeldung von der Veranstaltung. Ratenzahlungen sind auf Anfrage des Teilnehmenden nach Ermessen und vorheriger schriftlicher Zustimmung der Veranstalterin möglich. Für Ratenzahlungen wird ein Aufpreis von CHF 100.– verlangt.

**RÜCKTRITTS-  
BEDINGUNGEN**

Eine Annullation der Anmeldung ist schriftlich zu beantragen. Sie erhält erst durch schriftliche Zustimmung der Veranstalterin Gültigkeit. Die ausgeschriebenen Termine werden als Paket gebucht. Um das Commitment in der Gruppe zu stärken, ist eine Teilnahme an allen Terminen erwünscht. Nicht wahrgenommene Termine verfallen. Terminverschiebungen sind nicht möglich. Nach der Anmeldung zum Seminar kann eine Abmeldung oder eine Umbuchung auf einen anderen Termin bis 3 Monate vor Beginn der Veranstaltung gegen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 250.– vorgenommen werden. Bei einer Abmeldung/Umbuchung weniger als 3 Monate vor der Veranstaltung wird die Teilnahmegebühr in voller Höhe fällig. Die Umbuchung auf einen vom Abmeldenden bezeichneten Ersatzteilnehmer ist kostenlos möglich. Eine Umbuchung auf einen anderen Termin oder einen vom Abmeldenden bezeichneten Ersatzteilnehmer ist nur möglich, wenn die Teilnahmegebühr bereits vollständig bezahlt ist. Ein Anspruch auf Umbuchung besteht nicht. Bricht der Teilnehmende die Kursteilnahme vorzeitig ab, besteht kein Anspruch auf eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Hinweis: Die Teilnehmenden sind für eine angemessene Versicherung selbst zuständig, welche im Krankheitsfall des Teilnehmenden für die Seminarkosten aufkommt.

**ZERTIFIKAT**

Nach dem Abschluss erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat. Dieses Seminar wird für die Anerkennung des Fachverbandes ([www.fachverband-gfk.org](http://www.fachverband-gfk.org)) zur Trainerzertifizierung vollumfänglich angerechnet.



”

Das Seminar unterstützt dabei, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation in den Alltag zu integrieren. Nur so kann die Gewaltfreie Kommunikation voll entfaltet werden, denn nur mit YouTube-Filmen und Büchern findet ein Verinnerlichen dieser Tiefe und Qualität nicht statt. **Martin**