

JAHRE • 2011-2026 • JUBILÄUM

15

EmpathIE-WERkstatt®

TRAINING | AUSBILDUNG | COACHING | MEDIATION

SEMINARKATALOG 2026/2027



“Der Weg zu einem Leben im Einklang mit sich selbst und anderen kann beschwerlich sein – und voller Hindernisse. Sie trotzdem sicher dorthin zu geleiten, ist das Ziel der Empathie-Werkstatt®. Wir unterstützen Sie dabei, mithilfe von Gewaltfreier Kommunikation Anliegen zu hören, Missverständnisse zu klären und Brücken zu bauen.

Uschi Kellenberger
Gründerin & Geschäftsleitung
Empathie-Werkstatt ® GmbH
Trainerin | Dozentin | Coach | Mediatorin | Autorin

Wofür wir stehen

Seit 2011 begleitet die Empathie-Werkstatt® GmbH Menschen, Teams und Organisationen auf ihrem Weg zu einer klaren, wertschätzenden Kommunikation. Aufbauend auf über 15 Jahren Erfahrung steht sie für Qualität, Tiefe und Authentizität in der Vermittlung der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg. Die Seminare sind in verschiedene Module gegliedert. Jedes Modul verbindet fundierte theoretische Inputs mit intensiver Selbsterfahrung und praxisnahen Übungen, sodass die Teilnehmenden die Haltung der GFK Schritt für Schritt in ihren Alltag integrieren. Dadurch entsteht ein Lernprozess, der über kognitive Erkenntnisse hinausgeht und nachhaltige Veränderungen in Haltung und Verhalten bewirkt. Wir sind überzeugt: Echte Veränderung entsteht dort, wo Menschen einander mit Verständnis statt mit Bewertung begegnen.

Bewusst kommunizieren

Die von Marshall B. Rosenberg als Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bezeichnete Methode und empathische Lebenshaltung geht davon aus, dass grundsätzlich alle Menschen miteinander verbunden und gleichwertig sind. Wenn eine solche Haltung den Rahmen bildet, wird Kommunikation als wertschätzend und lebendig empfunden. Die Gewaltfreie Kommunikation kennt vier Schritte, die es ermöglichen, den Kommunikationsprozess zu verlangsamen und ihn zugleich bewusst zu gestalten. Je bewusster, desto besser. Nur braucht es, ehe solche Kommunikationsmuster wie selbstverständlich gelebt werden können, das Einüben von neuen, lebensdienlicheren Denk- und Sprachmustern. Hier unterstützt die GFK den Menschen in seiner Persönlichkeitsentwicklung mit einzigartiger Tiefe.

Mein gleichnamiger Podcast:



Apple



Spotify

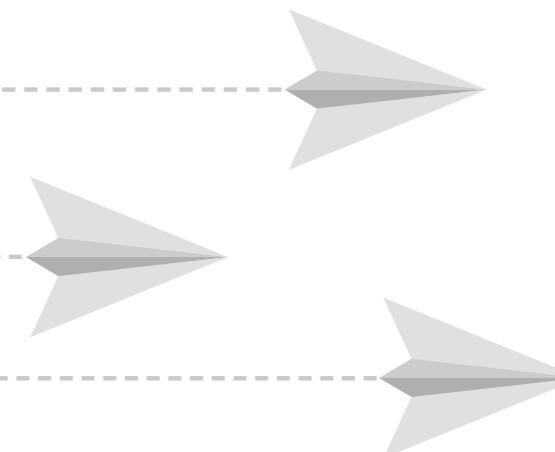
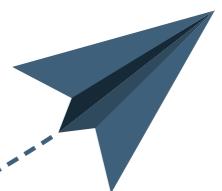
Selbstführung

Wer bewusst kommuniziert, übernimmt Verantwortung für die eigene Wirkung – und führt damit zuerst sich selbst. Führung bedeutet immer Einfluss auf Beziehungen zu nehmen – ob im beruflichen Kontext oder im privaten Umfeld. In beiden Bereichen geht es letztlich um dasselbe: Menschen zu verstehen und Vertrauen aufzubauen.

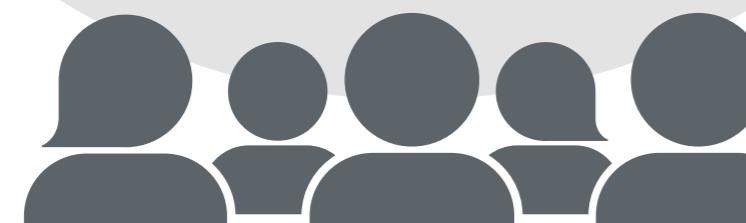
Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) stärkt genau diese Kernkompetenzen. Sie hilft, Spannungen frühzeitig zu erkennen, Kooperation statt Widerstand zu fördern und auch in Konflikten innerlich stabil und handlungsfähig zu bleiben. Im Kern geht es darum, die Verbindung zwischen Menschen zu erhalten – gerade dann, wenn Meinungen auseinandergehen oder Emotionen hochgehen.

Wer lernt, sich selbst empathisch zu führen, kann auch andere klar, respektvoll und inspirierend begleiten – im Büro genauso wie zu Hause.

Denn: Führung beginnt immer bei uns selbst.



Möchten Sie lernen, die Prinzipien und die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) in Vorträgen, Präsentationen, Gruppen und Seminaren weiterzugeben? Mit dieser Ausbildung zum GFK-Trainer/zur GFK-Trainerin erlangen Sie die Fähigkeit, die GFK sowohl fundiert zu vermitteln als auch in Ihrer eigenen Haltung authentisch zu verkörpern. Die Ausbildung baut auf den fünf Modulen der Empathie-Werkstatt® auf und verbindet fachliches Wissen mit intensiver Selbst-erfahrung, Übungspraxis und persönlicher Entwicklung. Sie erleben, wie es ist, Gruppen sicher zu leiten, Lernprozesse empathisch zu begleiten und Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen – sei es im beruflichen, sozialen oder pädagogischen Kontext. Besonders einzigartig ist diese Ausbildung, weil sie durch Modul 4 und Modul 5 die beiden Vertiefungsrichtungen Empathisches Counseling (Coach) und Empathische Mediation integriert. Damit entwickeln die Teilnehmenden nicht nur ihre empathische Präsenz, sondern erwerben gleichzeitig fundierte Kompetenzen als Coach und MediatorIn – basierend auf den Prinzipien der GFK und in einer einzigartigen Tiefe. Die Ausbildung ist durch den Fachverband Gewaltfreie Kommunikation anerkannt und bietet damit eine qualifizierte Grundlage für eine professionelle Tätigkeit als TrainerIn, Coach oder Führungsperson mit GFK-Schwerpunkt.



Modul 1

Grundlagenseminar GEWALT FREIE KOMMUNIKATION

2-tägig | Pfäffikon/ZH | CHF 570.– / 520.–* | Kennenlernen des GFK-Modells nach Rosenberg

Modul 2

Trainingsseminar GEWALT FREIE KOMMUNIKATION

8-tägig (4 x 2 Tage) | Pfäffikon/ZH | CHF 1'790.– / 1'630.–* | Erweiterung und Training der GFK-Grundlagen

Modul 3

Intensivseminar GEWALT FREIE KOMMUNIKATION

15-tägig (5 x 3 Tage) | Wigoltingen/TG | CHF 4'890.– / 4'490.–* | Integration der GFK-Haltung in den Alltag

Modul 4

Empathisches Counseling GEWALT FREIE KOMMUNIKATION

18-tägig (6 x 3 Tage) | Wigoltingen/TG | CHF 5'890.– / 5'590.–* | Erlernen der empathischen Begleitung/Führung

Modul 5

Empathische Mediation GEWALT FREIE KOMMUNIKATION

15-tägig (5 x 3 Tage) | Wigoltingen/TG | CHF 5'490.– / 4'990.–* | Konstruktiv mit Konflikten umgehen

Themenseminar

Glaubenssätze empathisch begegnen GEWALT FREIE KOMMUNIKATION

4-tägig | Wigoltingen/TG | CHF 1'390.– / 1'290.–* | Klarheit über unsere inneren Antreiber

Praxisseminar

GFK-Refresh GEWALT FREIE KOMMUNIKATION

2-tägig | Pfäffikon/ZH | CHF 570.– / 520.–* | Übungwochenende

Praxisseminar

Horsebased-Class KÖRPERSPRACHE POSITIV AKTIVIEREN

2-tägig | Hemishofen/SH | CHF 620.– / 550.–* | Klarheit über unbewusste, intuitive Verhaltensweisen

*Frühbucherrabatt (bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn)



„Empathie im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation ist ein hilfreiches Instrument im menschlichen Miteinander.
Uschi Kellenberger“



MODUL 1 Grundlagenseminar

SEMINARINHALT Im 2-tägigen **Grundlagenseminar** lernen Sie das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen und üben die praktische Umsetzung. Sie schulen Ihre emotionale Intelligenz und gewinnen die Fähigkeit, Konflikte und schwierige Gesprächssituationen auf Augenhöhe zu lösen. Sie werden handlungs- und entscheidungsfähiger. Sie lernen, Ihre Anliegen so zu formulieren, dass sich Ihre Gesprächspartner Ihnen entgegenkommend zuwenden, kooperieren und sich nicht verletzt fühlen. Darüber hinaus erkennen Sie den Ursprung unangenehmer Gefühle wie Wut, Ärger, Schuld und Scham und lernen, sie verständnisvoll zu kommunizieren. Aus Kritik und Verurteilung hören Sie die tatsächlichen Anliegen heraus und nehmen nichts mehr persönlich. Ihre Intentionen bleiben bestehen, ohne dass Sie durch Drohen oder Manipulation die Beziehung zerstören. Das **Grundlagenseminar** ist die Basis für alle Einsteiger in die Gewaltfreie Kommunikation und Voraussetzung für alle nachfolgenden Seminare, die darauf aufbauen.

SEMINARZIELE

- Vier-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation
- Selbstempathie und Empathie
- Ausbau der eigenen Kommunikations-Fertigkeiten
- Eigene und fremde Anliegen erkennen
- Ursprung von Emotionen in der Kommunikation verstehen

SEMINARSTRUKTUR Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

VORAUSSETZUNGEN keine

SEMINARLEITUNG Uschi Kellenberger

SEMINARDAUER 2 Tage

TERMINE

2026

- (Sa./So.) 24./25. Januar 2026
 (Sa./So.) 21./22. Februar 2026
 (Sa./So.) 28./29. März 2026
 (Sa./So.) 20./21. Juni 2026
 (Sa./So.) 5./6. September 2026
 (Sa./So.) 17./18. Oktober 2026
 (Sa./So.) 7./8. November 2026
 (Sa./So.) 5./6. Dezember 2026

2027

- (Sa./So.) 23./24. Januar 2027
 (Sa./So.) 13./14. Februar 2027
 (Sa./So.) 6./7. März 2027
 (Sa./So.) 24./25. April 2027
 (Sa./So.) 19./20. Juni 2027
 (Sa./So.) 25./26. September 2027
 (Sa./So.) 23./24. Oktober 2027
 (Sa./So.) 20./21. November 2027

SEMINARORT

Stiftung zur Palme, Hochstrasse 31-33, 8330 Pfäffikon / ZH

SEMINARKOSTEN

CHF 570.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)
 CHF 520.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

GRUPPENGROSSE

maximal 15 Personen



In Uschi Kellenberger habe ich eine Trainerin gefunden, die mir die Gewaltfreie Kommunikation in ihrer vollen Tiefe beibringen kann. Mir war es wichtig, nicht bei der Mechanik zu bleiben, sondern GFK in meine eigene Sprache integrieren zu können. Nicht nur authentisch zu bleiben, sondern meine eigene Authentizität noch weiter zu entdecken. *Sonja*



MODUL 2 Trainingsseminar

SEMINARINHALT Im insgesamt **8-tägigen Trainingsseminar (4 x 2 Tage)** werden in regelmässigen Abständen die Grundlagen vertieft und intensiv trainiert. Durch wiederholtes, angeleitetes Üben gelangen Sie zu mehr Selbstsicherheit und Authentizität und können die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation noch leichter in Ihren Alltag integrieren. Sie erweitern Ihre Fähigkeit zur Empathie – sich selbst und anderen gegenüber – und gewinnen noch mehr Sicherheit in der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation. Gleichzeitig optimieren Sie den zwischenmenschlichen Umgang in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld. Sie entwickeln ein feines Verständnis dafür, wie unmittelbar unsere Gedanken, Worte und unser Handeln das Miteinander beeinflussen. Durch das Kennenlernen des eigenen Konfliktverhaltens erhöhen Sie Ihre Bereitschaft zu einer wertschätzenden Haltung und Kooperationsfähigkeit. Um auf Krisensituationen gelassen reagieren zu können, ist die Entdeckung der Selbstempathie und Empathie die wichtigste Voraussetzung. Dieses Trainingsseminar ist eine ideale Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten mit Gleichgesinnten praxisnah auszubauen.

SEMINARZIELE

- Sicherheit in der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation
- Brücken bauen durch Selbstempathie und Empathie
- Komplexe Abläufe erfassen, um richtig reagieren zu können
- Methodentraining für verbesserte Gesprächsführung und Kommunikation
- Beziehungen zu sich selbst und zu anderen verbessern

SEMINARSTRUKTUR Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

VORAUSSETZUNGEN Grundlagenseminar (Modul 1) oder ein mind. 2-tägiges Training in GFK wird vorausgesetzt.

SEMINARLEITUNG Uschi Kellenberger, Co-Leitung und/oder Assistenz

SEMINARDAUER 8 Tage (4 x 2 Tage)

TERMINE

2026_1

(Sa./So.) 7./8. Februar 2026
(Sa./So.) 14./15. März 2026
(Sa./So.) 25./26. April 2026
(Sa./So.) 30./31. Mai 2026

2026_2

(Sa./So.) 19./20. September 2026
(Sa./So.) 24./25. Oktober 2026
(Sa./So.) 21./22. November 2026
(Sa./So.) 12./13. Dezember 2026

2027_1

(Sa./So.) 30./31. Januar 2027
(Sa./So.) 20./21. Februar 2027
(Sa./So.) 10./11. April 2027
(Sa./So.) 29./30. Mai 2027

2027_2

(Sa./So.) 4./5. September 2027
(Sa./So.) 16./17. Oktober 2027
(Sa./So.) 13./14. November 2027
(Sa./So.) 4./5. Dezember 2027

SEMINARORT

Stiftung zur Palme, Hochstrasse 31-33, 8330 Pfäffikon / ZH

SEMINARKOSTEN

CHF 1'790.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)
CHF 1'630.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

GRUPPENGROSSE

maximal 15 Personen



“

Ich konnte durch den Monatsrhythmus des Seminars an mir beobachten, wie ich weicher und wohlwollender wurde.
Dies sowohl im Kontakt zu mir selbst als auch im Kontakt zu meinen Mitmenschen. *Andreas*



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 Glaubenssätze
- 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 flüssendere Sprache, die nicht nach einer «Technik» klingt

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.

VORAUSSETZUNGEN

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

SEMINARLEITUNG

Uschi Kellenberger, Co-Leitung und/oder Assistenz

SEMINARDAUER

15 Tage (5 x 3 Tage)

TERMINE

Ausbildung 2026
 (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

Ausbildung 2027
 (Fr. - So.) 19. – 21. März 2027
 (Fr. - So.) 30. April – 2. Mai 2027
 (Fr. - So.) 25. – 27. Juni 2027
 (Fr. - So.) 10. – 12. September 2027
 (Fr. - So.) 5. – 7. November 2027

SEMINARORT

Seminarraum Empathie-Werkstatt® GmbH, Poststrasse 27c, 8556 Wigoltingen / TG

SEMINARKOSTEN

CHF 4'890.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)
 CHF 4'490.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

GRUPPENGROSSE

maximal 16 Personen



“

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



MODUL 4 Empathisches Counseling

SEMINARINHALT Sie haben die Kraft der Empathie intensiv kennengelernt und setzen die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation mehr und mehr im Alltag um, was Sie mit innerem Frieden, Mitgefühl und Verständnis für sich und Ihre Mitmenschen belohnt. Sind Sie bereit für den nächsten Schritt, eine Vertiefung über die vier Schritte hinaus hin zu einem qualifizierten Empathischen Counselor? Im Zentrum der berufsbegleitenden **18-tägigen Ausbildung «Empathisches Counseling» (6 x 3 Tage)** steht Ihre Persönlichkeitsentwicklung. Wir bieten Ihnen eine Kombination von Gewaltfreier Kommunikation und intensiver Biografiearbeit. Selbsterfahrung gilt hierbei als Schlüssel. Um andere zu unterstützen, sorgen wir für uns selbst und stärken damit unsere psychische Widerstandskraft. Die Stärkung des Bewusstseins gegenüber Zuständen der Empathie-Fülle und der Empathie-Leere ebnet den Weg zu einer Unterstützung von einzigartiger Tiefe, die sogenannte High-Quality-Empathie. Damit werden Sie befähigt, im beruflichen wie auch im privaten Kontext sich selbst und andere in ihrer psychischen Gesundheit und ihrem Wohlbefinden massgeblich zu unterstützen, wodurch sich kurz- und langfristig Denk- und Verhaltensänderungen ergeben. Mit professioneller empathischer Präsenz aktivieren Sie Ressourcen, bieten Unterstützung in Entscheidungsfindungsprozessen und Krisensituationen.

SEMINARZIELE

- Entwicklung durch empathische Biografiearbeit – Heimat, Verwurzelung, Verstrickungen, Glaubenssätze
- Vom Stress- und Funktionier-Modus zum authentischen, selbstbestimmten und integren Handeln
- Merkmale von Mangelbewusstsein – das In-Kontakt-Kommen mit der intrinsischen Motivation
- Verfügbar machen des eigenen Potenzials hin zu mehr Glaubwürdigkeit, Vorbildfunktion und Kongruenz
- Selbstständige Durchführung des Empathischen Counsellings, um Menschen mit klärenden Gesprächen nachhaltig zu coachen

SEMINARSTRUKTUR Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

VORAUSSETZUNGEN Intensivseminar (Modul 3) oder ein absolviertes Jahrestraining in GFK wird vorausgesetzt.

SEMINARLEITUNG Uschi Kellenberger

SEMINARDAUER 18 Tage (6 x 3 Tage)

TERMINE

Ausbildung 2025/2026

- (Fr. - So.) 19. – 21. September 2025
- (Fr. - So.) 31. Oktober – 2. November 2025
- (Fr. - So.) 16. – 18. Januar 2026
- (Fr. - So.) 6. – 8. März 2026
- (Fr. - So.) 1. – 3. Mai 2026
- (Fr. - So.) 26. – 28. Juni 2026

Ausbildung 2026/2027

- (Fr. - So.) 13. – 15. November 2026
- (Fr. - So.) 15. – 17. Januar 2027
- (Fr. - So.) 12. – 14. März 2027
- (Fr. - So.) 21. – 23. Mai 2027
- (Fr. - So.) 2. – 4. Juli 2027
- (Fr. - So.) 17. – 19. September 2027

SEMINARORT

Seminarraum Empathie-Werkstatt® GmbH, Poststrasse 27c, 8556 Wigoltingen / TG

SEMINARKOSTEN

CHF 5'890.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)

CHF 5'590.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

GRUPPENGROSSE

maximal 14 Personen



“

Das Counseling war für mich die «Giraffen-Uni», wo das vorhandene Basiswissen vertieft wurde, in Eigenverantwortung und im Lern-Duo. Es hat viel Wachstum und Entwicklung stattgefunden – und die Biografiearbeit (meine eigene und die der Gruppenteilnehmenden) hatte für mich unschätzbares Wert. *Babs*



MODUL 5 Empathische Mediation

SEMINARINHALT Im Zentrum der berufsbegleitenden 15-tägigen Ausbildung «Empathische Mediation» (5 x 3 Tage) steht das Erlernen eines heilsamen, förderlichen und menschlicheren Umgangs mit Konflikten. Die Teilnehmenden entwickeln die Fähigkeit, frühzeitig Kontroversen zu erkennen und die Konfliktparteien bei der Klärung ihrer Positionen zu begleiten, sodass Vereinbarungen in gegenseitigem Einvernehmen getroffen werden können. Neben fundiertem theoretischen Wissen spielt auch das praktische Erleben eine zentrale Rolle. Die Teilnehmenden führen reale Mediationsprozesse durch und übernehmen dabei verschiedene Rollen – sowohl als Mediator:in als auch als Konfliktbeteiligter:in. Ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung ist die persönliche Selbsterfahrung: Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konfliktverhalten eröffnet neue Perspektiven und ermöglicht tiefere Einsichten in die Dynamik zwischenmenschlicher Auseinandersetzungen. Die Ausbildung vermittelt verschiedene Methoden und Modelle, die verdeutlichen, warum Menschen in Konflikte geraten und wie destruktive Muster durchbrochen werden können. Besonderes Augenmerk liegt darauf, Konflikte mutig und entschlossen anzugehen. Die Teilnehmenden erlernen unterschiedliche Ansätze und Werkzeuge, um Mediationen sicher und souverän durchzuführen. In zusätzlichen regelmässigen Zoom-Meetings können die Teilnehmenden Fragen stellen, Erfahrungen reflektieren und zusätzliche Unterstützung erhalten. Die Ausbildung richtet sich an Menschen aus beratenden, führenden, sozialen oder pädagogischen Berufen, die ihre Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeiten erweitern und sich persönlich weiterentwickeln möchten.

SEMINARZIELE

- Als Mediator:in lernen, den Überblick über den Prozess zu behalten und die Konfliktparteien sicher bei der Klärung und Einigung zu begleiten
- Sich selbst und andere führen können – für ein souveränes Miteinander
- Verantwortung für das eigene Handeln und Unterlassen übernehmen
- Sich konstruktiv in Gruppen einbringen und sich auch bei Spannungen oder hoher Emotionalität klug verhalten
- Die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln und eine professionelle, integrale Haltung einnehmen

SEMINARSTRUKTUR

Input und Output: Nach einer kurzen theoretischen Einführung folgen praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. Es werden reale Mediationen durchgeführt, sodass jeder Teilnehmende alle Rollen erleben und daraus wertvolle Erkenntnisse gewinnen kann. Gruppenprozesse werden achtsam begleitet und durch eine prozessorientierte Arbeitsweise unterstützt. Durch gezielte Übungen – insbesondere zur Stabilisierung in Gruppendynamiken und Konfliktsituationen – lernen die Teilnehmenden, ihre integrative Haltung in der GFK weiterzuentwickeln. Daraus entstehen äußerst hilfreiche Verhaltensmuster für konfliktgeladene Entscheidungs- und Gruppenprozesse.

VORAUSSETZUNGEN

Intensivseminar (Modul 3) oder ein absolviertes Jahrestraining in GFK wird vorausgesetzt.

SEMINARLEITUNG

Uschi Kellenberger und Manuela Forrer Feldmann

SEMINARDAUER

15 Tage (5 x 3 Tage) sowie 4 Zoom-Termine à 2 Stunden

TERMINE

Ausbildung 2026
 (Fr. - So.) 27. Februar – 1. März 2026
 (Fr. - So.) 10. – 12. April 2026
 (Fr. - So.) 5. – 7. Juni 2026
 (Fr. - So.) 28. – 30. August 2026
 (Fr. - So.) 9. – 11. Oktober 2026

Ausbildung 2027
 (Fr. - So.) 26. – 28. Februar 2027
 (Fr. - So.) 2. – 4. April 2027
 (Fr. - So.) 4. – 6. Juni 2027
 (Fr. - So.) 27. – 29. August 2027
 (Fr. - So.) 29. – 31. Oktober 2027

SEMINARORT

Seminarraum Empathie-Werkstatt® GmbH, Poststrasse 27c, 8556 Wigoltingen / TG

SEMINARKOSTEN

CHF 6'490.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)
 CHF 5'990.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

GRUPPENGROSSE

maximal 16 Personen



“

Der Mediationskurs ist methodisch, professionell und intuitiv aufgesetzt und geleitet. Man geht in die Tiefe und lernt Konfliktfähigkeit und wie man mit realen Themen Konflikte klärt und löst. *Rebecca*



THEMENSEMINAR **Glaubenssätze empathisch begegnen**

SEMINARINHALT «Ich bin nicht liebenswert.» «Ich schaffe es nicht.» «Das Leben ist ein Kampf.» In diesem **4-tägigen Themen-seminar «Glaubenssätze empathisch begegnen»** widmen wir uns Glaubenssätze, die fest in uns verankert sind und von denen wir uns nur schwer befreien können. Glaubenssätze haben verschiedene Namen: Grundüberzeugungen, Innere Antreiber, Core beliefs. Wir nennen sie auch «Wurzelwölfe». Dabei geht es im Wesentlichen um Bewertungen und Aussagen über uns selbst, über andere Menschen, über Geld und über die Welt im Allgemeinen, von denen wir felsenfest überzeugt sind. Glaubenssätze sind innere Motoren und Triebfedern für unser alltägliches Verhalten. Sie sind für uns so selbstverständlich, dass wir uns ihrer oft gar nicht bewusst sind. Durch die empathische Begegnung mit ihnen stärken wir uns selbst, unser Selbstbewusstsein und unsere Freiheit. Durch GFK können wir Klarheit schaffen: Warum tun wir, was wir tun? Unsere Glaubenssätze entspringen unserer Prägung, unserer Sozialisation – und wenn wir sie aufdecken und sie uns bewusst machen, nehmen wir ihnen gleichzeitig die Macht. So lassen wir uns nicht mehr unbewusst von ihnen leiten und können mehr Unabhängigkeit und inneren Frieden erleben.

SEMINARZIELE

- Die inneren Antreiber aufdecken, schneller erkennen und ihnen durch empathisches Übersetzen direkt und offen begegnen
- Klarheit über Entstehung und Funktion dieser Denkweisen, um wieder frei und handlungsfähig zu werden
- Empathische Präsenz stärken, um den Opfer-, Täter- oder Retter-Modus hinter sich zu lassen
- Mehr innerer Frieden durch Selbstannahme und Förderung des Selbstbewusstseins
- Begegnung und Versöhnung mit dem inneren Kind

SEMINARSTRUKTUR	Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.	
VORAUSSETZUNGEN	Grundlagenseminar (Modul 1) oder ein mind. 2-tägiges Training in GFK wird vorausgesetzt.	
SEMINARLEITUNG	Uschi Kellenberger, Co-Leitung und/oder Assistenz	
SEMINARDAUER	4 Tage	
TERMINE	2026 (Do. - So.) 16. – 19. April 2026	2027 (Do. - So.) 15. – 18. April 2027
SEMINARORT	Seminarraum Empathie-Werkstatt® GmbH, Poststrasse 27c, 8556 Wigoltingen / TG	
SEMINARKOSTEN	CHF 1'390.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst) CHF 1'290.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)	
GRUPPENGROSSE	maximal 16 Personen	



„In diesem Seminar ist mir bewusst geworden, dass meine Glaubenssätze/Wurzelwölfe ein ganz wichtiger Teil meiner Identität sind. Will ich sie loswerden, verliere ich mich selbst; nehme ich sie stattdessen liebevoll und dankbar an, erfahre ich eine tiefe und lebendige Verbindung zu mir selber. *Kathrin*“



PRAXISSEMINAR GFK-Refresh

SEMINARINHALT Das 2-tägige Seminar GFK-Refresh ist ein Auffrischungs-Wochenende zum Üben, Ausprobieren, Experimentieren und Lernen – eine Übungsinsel im Alltag, um innezuhalten, zu reflektieren und bereits erlernte GFK-Inhalte neu zu entdecken. Die Auffrischung unter professioneller Anleitung festigt und aktualisiert das Wissen und ermöglicht die flexible Anwendung im eigenen Alltag. Durch die Wiederholung werden die Inhalte fest im Langzeitgedächtnis abgespeichert und können schneller abgerufen werden. Dies wirkt dem Vergessen entgegen und sorgt dafür, dass das Gelernte erhalten bleibt und umgesetzt werden kann. Durch das Auffrischen von Inhalten und Best Practices werden Wissenslücken geschlossen und das Verständnis vertieft. Die gewonnene Klarheit und der Lernfortschritt motivieren zur Umsetzung.

SEMINARZIELE

- Auffrischen des Basiswissens und des persönlichen Wissenstands
- Wiederholung und Vertiefung der GFK-Schlüsselkonzepte
- Entwicklung von Umsetzungsstrategien im Alltag
- Erfahrungsaustausch

SEMINARTHEMEN

- Anleitung zum tieferen Reflektieren der Bedürfnisqualitäten
- Anleitung zur inneren Haltung und Ausstrahlung beim Thema «Bitten»
- Auf dem Prüfstand: Bedürfnisverteilung
- Grenzen setzen als Annahme zur Selbstermächtigung
- Vertrauen in die Selbstgestaltungsmacht

SEMINARSTRUKTUR Praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

VORAUSSETZUNGEN Grundlagenseminar (Modul 1) oder ein mind. 2-tägiges Training in GFK wird vorausgesetzt.

SEMINARLEITUNG Uschi Kellenberger, Co-Leitung und/oder Assistenz

SEMINARDAUER 2 Tage (2 x 6,5 Lektionen à 60 Minuten)

TERMINE (Sa./So.) 3./4. Oktober 2026

SEMINARZEITEN 9:15 – 17:15 Uhr

SEMINARORT Stiftung zur Palme, Hochstrasse 31-33, 8330 Pfäffikon / ZH

SEMINARKOSTEN CHF 570.– inkl. Unterlagen

CHF 520.– bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

GRUPPENGROSSE maximal 15 Personen



“

Das Seminar ist ein guter «Refreshen» im Umgang mit GFK. Die Arbeit mit Uschi trägt sehr zu meiner Entwicklung bei, gibt mir Ruhe und Sicherheit, da die Authentizität und Ruhe ansteckend und inspirierend sind. [Kai Schlegel](#)



PRAXISSEMINAR Horsebased-Class

SEMINARINHALT Pferde sind besonders feinfühlig und die wahren Experten der Körpersprache. Sie sind in der Lage, unsere Emotionen, unsere Gestik, die Körperhaltung und unsere Mimik blitzschnell zu erkennen und zu entschlüsseln. Innerhalb von Sekunden deuten Pferde sogar Bestandteile unserer Körpersprache, die für uns nicht erkennbar sind, aber im Zwischenmenschlichen hinderlich wirken. Pferde agieren somit als Spiegel für unser Verhalten und für das, was im Verborgenen liegt. Diese angeborene Wahrnehmungsfähigkeit der Pferde machen wir uns zunutze. Sie liefern uns ein wertfreies, unvoreingenommenes und unmittelbares Feedback auf unsere alltäglichen Verhaltensmuster. Alles, was wir denken und fühlen, strahlen wir über unsere Körpersprache aus – ob wir wollen oder nicht; sie ist das Schaufenster in unser Innenleben. Dabei handelt es sich um unbewusste, konditionierte Verhaltensmuster, die in unserem privaten und geschäftlichen Umfeld sichtbar werden. Diese **2-tägige Horsebased-Class** beschäftigt sich mit unserer nonverbalen Ausstrahlung – unserer Körpersprache – und damit, wie und warum wir in bestimmten Situationen agieren. Die Erkenntnisse werden in einer anschliessenden Videoanalyse achtsam und empathisch aufgegriffen, reflektiert und in die Praxis transferiert. Dabei werden wichtige Ressourcen erkannt und Veränderungsprozesse in Gang gesetzt, die zu einer positiven, authentischen Körpersprache führen.

SEMINARZIELE

- Klarheit über unbewusste, intuitive Verhaltensweisen
- Förderung der natürlichen Autorität und eines authentischen Auftretens
- Reflektion und Optimierung der eigenen Führungs- und Sozialkompetenz
- Hoher Praxistransfer durch erlebnisorientierte Selbsterfahrung
- Transparenz über die eigenen Ressourcen und Potentiale

SEMINARSTRUKTUR

Der praktische Teil findet am Vormittag mit den Pferden im Freien statt. Den theoretischen Teil absolvieren wir nachmittags im Seminarhaus, in dem wir auch das Mittagessen einnehmen. Im Anschluss daran werden wir die Videoaufzeichnungen ausführlich analysieren. So werden die erlebten Erkenntnisse noch einmal deutlich und nachhaltig verankert.

VORAUSSETZUNGEN

Keine. Wir arbeiten mit den Pferden ausschliesslich am Boden. Pferdekenntnisse sind nicht erforderlich.

SEMINARLEITUNG

Uschi Kellenberger

SEMINARDAUER

2 x 1 Tag

TERMINE

1. Halbjahr 2026
(Mo.) 18. Mai + (Mo.) 25. Mai 2026

2. Halbjahr 2026
(Mo.) 5. Oktober + (Mo.) 12. Oktober 2026

SEMINARZEITEN

9:30 – 17:00 Uhr

SEMINARORT

8261 Hemishofen / SH

SEMINARKOSTEN

CHF 620.– inkl. Pausenverpflegung (Gipfeli/Obst)
CHF 550.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

VERPFLEGUNG

Das Mittagessen (exkl.) nehmen wir im Restaurant ein.

GRUPPENGROSSE

maximal 6 Personen



“

Freie, vertrauensvolle und verbindende Arbeitssituation. Beeindruckende Resultate und Erkenntnisse. Gilbert Schmid



TRAININGSBUCH «BEDÜRFNIS-TANKSTELLE»

Es dient als Begleitheft zum Buch «Bedürfnis-Tankstelle» und lädt Sie ein, sich mit den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen und aus über 500 Strategien die für Sie idealen Strategien zu finden.

36 Seiten, 210 x 210 mm
CHF 12.–

Konfliktklärung

BUCH «KONFLIKTKLÄRUNG DURCH EMPATHISCHE WURZELWOLF®-KONFRONTATION» Eine Vertiefung zur authentischen Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Uschi Kellenberger möchte Menschen zur Empathie befähigen, in ihrer sozialen Kompetenz stärken und darüber sowohl deren individuelle Lebensqualität als auch das menschliche Miteinander verbessern. Dazu setzt sie bei Rosenbergs Wölfen an, vertieft aber dessen Vorstellung und begibt sich direkt zu den Wurzeln des Wolfsdenkens.

Autorin: Uschi Kellenberger
Kartonierter Einband, 128 Seiten, 170 x 240 mm
ISBN: 978-3-033-08752-1
CHF 25.–

EBOOK

CHF 12.–

AUDIO-BOOK

CHF 17.–



Bedürfnis-Tankstelle

BUCH

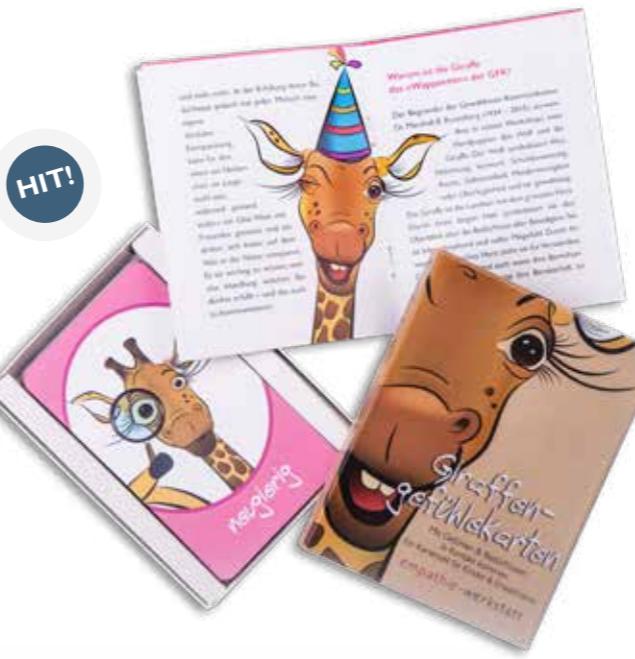
«BEDÜRFNIS-TANKSTELLE» 50 Bedürfnisse und über 500 Strategien Inspirationen für die Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

In diesem Buch sind über 500 individuelle Strategien zu finden, mit denen die gewohnheitsmässigen Handlungen auf Lebensdienlichkeit hinterfragt und geändert werden können. Das alles führt in ein erfülltes Leben, in dem Wertschätzung, Menschlichkeit und Entwicklung genügend Raum bekommen.

Autorin: Uschi Kellenberger
Kartonierter Einband, 120 Seiten, 148 x 210 mm
ISBN: 978-3-033-06694-6
CHF 18.–

EBOOK

CHF 12.–



Giraffengefühle-karten

50 Giraffengefühle-karten (25 Karten mit Gefühlen, wenn Bedürfnisse erfüllt sind und 25 Karten mit Gefühlen, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind). Booklet mit Anregungen für die Anwendung. Kartengröße: 70 x 120 mm. Verpackt in weißer Stulpdeckelschachtel. ISBN: 0762743366286 CHF 40.–



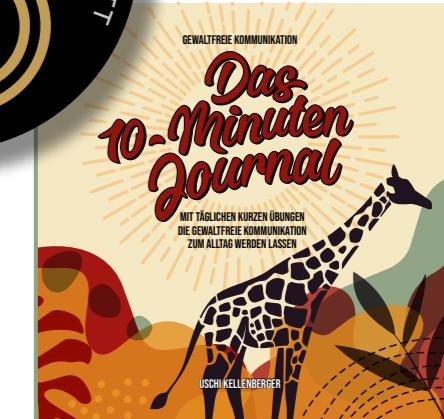
Notfallkarten-Set «To Go»

Karte 1: Bedürfnis- und Gefühleliste.
Karte 2: Das 4-Schritte-Modell / Das 4-Oren-Modell. Im Kreditkartenformat, plastifiziert. Verpackt im Organzsäckli, wahlweise in silber oder pink (bitte bei der Bestellung die gewünschte Farbe angeben).
CHF 10.–



Giraffengefühle-Flip

Dieses Giraffenstimmungs-Flip soll eine Einladung sein, mehrmals am Tag die eigene Stimmung zu erforschen und herauszufinden, welches Bedürfnis gerade auf sich aufmerksam machen möchte. Tisch-Flip aus robustem Karton. 58 Seiten. Grösse 150 x 105 mm. ISBN: 0762743366309 CHF 20.–



Das 10-Minuten Journal

BUCH «DAS 10-MINUTEN JOURNAL» Mit täglichen kurzen Übungen die Gewaltfreie Kommunikation zum Alltag werden lassen

Ein praktikables Tool, das ermöglicht, sich die Praxis des gewaltfreien Umgangs Schritt für Schritt mit kurzen täglichen Übungen anzugewöhnen. Ein strukturierter Begleiter auf dem eigenen, persönlichen Übungs- und Erfahrungsweg.

Autorin: Uschi Kellenberger
Kartonierter Einband, 132 Seiten, 210 x 210 mm
ISBN 978-3-033-10670-3
CHF 20.–





Giraffenbedürfniskarten-Set

30 Giraffenbedürfniskarten

Lernen Sie spielerisch, Ihre Bedürfnisse zu erkennen und erfüllen Sie sie mit Ihrer individuellen Strategie.
Kartengröße: 148 x 148 mm.

Verpackt in weißer Stulpdeckelschachtel.
ISBN: 0762743366293
CHF 40.–



30-Tage-Empathie-Challenge

Den Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen finden, gelingt mit dieser 30-Tage-Selbstempathie-Challenge anhand verschiedener Übungen.

Autorin: Uschi Kellenberger
Broschüre, 36 Seiten, 148 x 210 mm
CHF 10.–

Gefühle- und Bedürfniskarten-Set

55 Bedürfniskarten / 55 Gefühlekarten

(Vorderseite: Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind.
Rückseite: Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind).

Booklet mit Anregungen für die Anwendung.

Kartengröße: 60 x 45 mm.

Verpackt in transparentem Kunststoff-Etui.
ISBN: 0762743366279

CHF 30.–



Bedürfniskarten-Set «Love Needs»

Dieses Kartenset lädt Sie ein, die Gewaltfreie Kommunikation zu erlernen und sich intensiver mit Ihren eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen. Lassen Sie sich zu Ihren ganz eigenen Lieblings-Kombinationen führen, die berühren, wärmen und das Seelenwohl nähren. Wer genau realisiert, wie das gewünschte Bedürfnis sein darf, öffnet den bewussteren Zugang dorthin.
Kartengröße: 59 x 91 mm. Inkl. Booklet.
Verpackt in transparentem Kunststoff-Etui.
CHF 25.–

1. Geltungsbereich

Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen (Schulungen, Seminare, Workshops, Trainings, etc.), welche von der Empathie-Werkstatt GmbH (nachfolgend «Veranstalterin») angeboten werden. Sie bilden einen integrierenden Bestandteil aller Vereinbarungen zwischen den Parteien (Veranstalterin und Teilnehmende). Die Anwendung fremder AGB wird ausgeschlossen.

Im Falle einer Annulation innert der Annulationsfrist wird eine Bearbeitungsgebühr in der Höhe, welche in der Ausschreibung vermerkt ist, fällig. Nach Ablauf der Annulationsfrist wird keine Rückerstattung mehr gewährt.

meldung stimmt der Teilnehmende zu, dass ihm entsprechende Nachrichten auch elektronisch übermittelt werden dürfen.

Weitere Angaben zum Datenschutz werden in der Datenschutzerklärung auf der Website der Veranstalterin publiziert.

8. Haftungsausschluss und Versicherung

Die Veranstalterin schliesst jegliche Haftung für Schäden, welche im Zusammenhang mit den von ihr angebotenen Veranstaltungen entstehen, soweit gesetzlich zulässig, aus. Dies gilt insbesondere auch für persönliche Gegenstände, die in den Seminarräumen entwendet werden, oder für sonstige unmittelbare Schäden und Kosten, inklusive Verdienstausfall, entgangenen Gewinn oder Ansprüche Dritter, Datenverlust, Reisekosten, Folge- und Vermögensschäden jeder Art.

Die Teilnehmenden sind für eine angemessene Versicherung selbst zuständig, welche im Krankheitsfall des Teilnehmenden für die Kosten aufkommt.

In den Kursräumlichkeiten vergessene Gegenstände werden nicht nachgesandt. Sie sind bei der Veranstalterin innert angemessener Zeit abzuholen.

9. Programm-, Preis- und AGB-Änderungen

Die Veranstalterin behält sich das Recht vor, Veranstaltungsprogramme, Teilnahmegebühren und die vorliegenden AGB jederzeit anzupassen. Massgebende Version ist jeweils diejenige, welche zum Zeitpunkt der Anmeldung gilt.

10. Salvatorische Klausel

Falls sich eine Bestimmung dieser AGB als unzulässig, unwirksam oder unvollständig erweisen sollte, werden die übrigen Teile davon nicht betroffen. In einem solchen Falle wird die betreffende Bestimmung durch eine ersetzt, welche dem Sinn und Zweck der nichtanwendbaren Bestimmung am nächsten kommt.

11. Anwendbares Recht und Gerichtsstand

Für alle Rechtsbeziehungen zwischen der Veranstalterin und den Teilnehmenden ist materielles Schweizer Recht, unter Ausschluss des Kollisionsrechtes, anwendbar.

Ausschliesslicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus oder im Zusammenhang mit diesen AGB und den Veranstaltungen ist der Sitz der Empathie-Werkstatt GmbH.

Stein am Rhein, 1. September 2024

EMPATHIE-WERKSTATT® GmbH
Uschi Kellenberger, Anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®, Dozentin, Coach, Mediatorin, Autorin, zertifiziert für pferdegestütztes Coaching durch Horsesence®
Blaurockstrasse 22 b, 8260 Stein am Rhein, Schweiz

Telefon: +41 (0)44 941 92 04
Mobil: +41 (0)79 660 92 04
Mail: kontakt@empathie-werkstatt.ch
Homepage: www.empathie-werkstatt.ch



Empathie-Werkstatt®

TRAINING | COACHING | MEDIATION

Empathie-Werkstatt® GmbH

Blaurockstrasse 22b

CH-8260 Stein am Rhein

Telefon: +41 (0)44 941 92 04

Mobil: +41 (0)79 660 92 04

kontakt@empathie-werkstatt.ch

www.empathie-werkstatt.ch



Uschi Kellenberger

Gründerin & Geschäftsleitung

Empathie-Werkstatt® GmbH

Trainerin | Dozentin | Coach | Mediatorin | Autorin

Anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie

Kommunikation®

Meinen ersten Berührungs punkt mit der Methode von Dr. Marshall B. Rosenberg hatte ich im Jahr 2008, als ich auf der Suche nach einer Methode zur Konfliktlösung war. Seither bin ich tief in diese Thematik eingetaucht und leite seit 2011 hauptberuflich Seminare in Gewaltfreier Kommunikation. 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. Meine Werkzeuge in den Trainings sind die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation, meine hohe Empathiefähigkeit, meine jahrzehntelange Erfahrung mit Gruppen sowie mein humorvolles Naturell.

“

Die Zeit, die wir mit der liebevollen Wiederentdeckung unseres Selbst verbringen, ist wohl die wichtigste überhaupt. Uschi Kellenberger