

# **Coaching Ausbildung: Gewaltfreie Kommunikation und Entwicklungstrauma + Körper**

**[www.trau-dich.jetzt](http://www.trau-dich.jetzt)**



## **Was ist das Besondere an dieser Ausbildung?**

In dieser Coaching Ausbildung lernst Du, Menschen mit Gewaltfreier Kommunikation zu begleiten und gleichzeitig die wichtigen Aspekte von Entwicklungstrauma / Bindungstrauma und unserem Nervensystem einzubeziehen.

Um Menschen erfolgreich begleiten zu können braucht es all diese Aspekte.

Ich erlebe immer wieder, dass Menschen sich ärgern: "Ich habe doch GFK gelernt und in diesem Streit konnte ich wieder nicht empathisch sein". Oder "wenn der D-Zug an Gefühlen in mir anrollt, kann ich nicht auf meine GFK Fähigkeiten zugreifen." Die Menschen verurteilen dann entweder sich selbst ("ich kriege es nicht hin, obwohl ich so viel geübt habe") oder sie verurteilen die GFK ("GFK funktioniert nicht").

Aus der Traumatherapie (auch bei Entwicklungstrauma / Bindungstrauma) wissen wir, wie wichtig die Rolle des Nervensystems - und damit auch unseres Körpers - ist. Deshalb braucht es die Kombination von GFK und Körper, um Menschen nachhaltig begleiten zu können.

## **Warum ich diese Ausbildung entwickelt habe:**

Als ich schon länger GFK Trainerin war, habe ich gemerkt, dass ich - besonders in nahen Beziehungen - oft immer wieder in den gleichen Situationen und Mustern und Gefühlen gelandet bin. Obwohl ich genau wusste, um welche Bedürfnisse es mir geht usw., ich landete immer wieder im gleichen Schmerz.

Dann habe ich mich aufgemacht und viel über Entwicklungstrauma / Bindungstrauma\* gelernt. Dies ist stark mit unserem Nervensystem und damit mit unserem Körper verbunden. Dieses Wissen hilft mir jetzt, mich selbst viel besser zu verstehen, zu verstehen, dass das, was ich wahrnehme oft "etwas Altes" ist und Gefühle besser in mir selbst zu beinhalten, zu containen.

Ich habe total Lust, Menschen zu unterstützen, die GFK in die Welt bringen wollen. Für mich gehört das Wissen um Entwicklungstrauma, Nervensystem und Körper dazu.

\*Entwicklungstrauma / Bindungstrauma ist ein neuerer Bereich der Forschung. Früher hat man beim Wort "Trauma" an Soldaten gedacht oder an schwere Zugunglücke oder ähnliches. Inzwischen weiß man, dass gerade die ersten Lebensjahre sehr entscheidend für unser Nervensystem sind und dass Dinge, die früher "normal" waren (z.B. Kinder Nachts alleine lassen, schreien lassen, emotional nicht verfügbar sein etc.) traumatisch sein können und insbesondere unsere Beziehung zu uns selbst, unseren Selbstwert und unsere nahen Beziehungen beeinflussen.

## Inhalte des kostenlosen Webinars:

- Erfahrungsraum Körper und Nervensystem  
(neurozeptives Gewahrsein)
- kurze Vorstellung und warum ich diese Ausbildung anbiete
- Was führt Dich hierher?
- Überblick / Information zur Ausbildung
- Übung Deine Vision
- Zeit für Fragen



## Coaching Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation und Entwicklungstrauma und Körper

Begleite Einzelpersonen und Gruppen hin zu besserer Kommunikation, zu mehr Kooperation und zu Konfliktlosigkeit.

Diese Ausbildung ist für Dich, wenn Du:

- Du in Zukunft als Coach / Berater:in Menschen begleiten möchtest
- Du schon im Bereich von Beratung, Paarberatung, Coaching, Therapie o.ä. arbeitest und deine Qualifikation erweitern möchtest (Kommunikation / Körper / Traumasensibilität)
- Du GFK in die Schule, in (soziale) Einrichtungen, in Praxen etc. bringen willst
- Du GFK für dich privat nutzt (und mit den Menschen, die dir nah sind, deine Kinder / Enkelkinder).

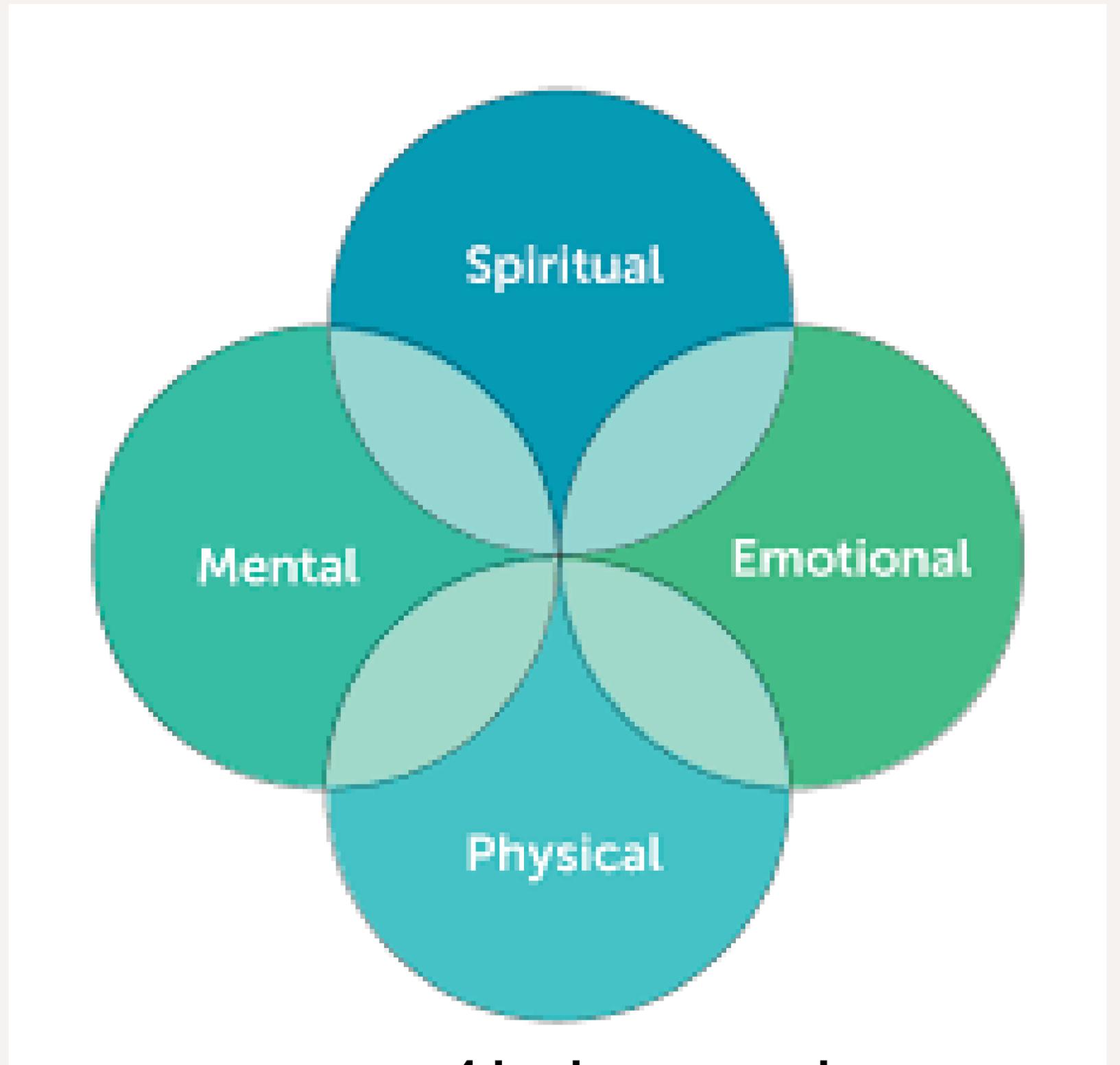
Das wichtigste:

Es geht in dieser Ausbildung nicht hauptsächlich um Informationen oder Methoden (beides bekommst du natürlich auch), sondern darum, dass du erreichst, was du möchtest:

Du gehst mit deiner ganz eigenen Intention in diese Jahresausbildung. Das kann eine private Intention sein und / oder auch eine berufliche (z.B. als Coach für Kommunikation zu arbeiten).

Du bekommst in diesem Jahr das "Handwerkszeug", was du dafür brauchst und - was viel wichtiger ist - du entwickelst dich persönlich in diese Rolle hinein: du entwickelst die inneren Stärken, die innere Kapazität, das "Standing", um Menschen gut und sicher begleiten zu können. Auch dann, wenn es schwierig wird.

Du hast über ein Jahr die Unterstützung und Begleitung dafür, dich dahin zu entfalten: Erfahrene Trainer:innen / Begleiter:innen, eine Gruppe von Gleichgesinnten und das Netzwerk von Muutos e.V.



**4 body approach**

## eigene Intention

GFK vertiefen + weitergeben:

- tiefer die Haltung verkörpern
- Menschen begleiten (Einzelbegleitung + Gruppen)
- Auftragsklärung, Rolle
- übe begleiten durch begleiten
- Menschen in GFK Prozessen begleiten (z.B. Tanzparkett)
- mit starken Emotionen umgehen lernen
- mit schwierigen Situationen umgehen lernen
- die Position ausfüllen (innere Sicherheit)

Entwicklungstrauma / Bindungstrauma / Nervensystem

- Gewährsein von Trauma + Nervensystem
- Neurozeptives Gewährsein
- Räume schaffen, in denen sich Menschen sicher fühlen, Offenheit, Vertrauen gelingt.
- Selbstregulation / Gefühle containen können
- Co-Regulation
- Bindung in Coaching, Therapie und Beratung
- Traumainformiertheit auch bezüglich Methoden etc.

Alle 4 Körper einbezogen:

- mit eigenem Körper + Nervensystem verbunden / Informationen darüber bekommen / Interozeption
- GFK vermitteln + üben auf ganzheitliche Weise, nicht nur über sprechen, denken, lesen.
- Erlebnisräume schaffen
- selbst Übungen umändern / somatisieren, so dass sie Erlebnisräume werden
- diverse somatische Methoden lernen (u.a. somatische Gesprächsführung Elemente aus Focusing etc.)
- Tanztherapie / Bedürfnisse in Bewegung bringen
- somatischer Visionsarbeit / somatische Wandelgänge

Eigene Intention - Transformation