

## Giraffentalk 2025/2026

9 Module, 18 Tage ab Herbst 2025,  
Voraussetzung: 1 Schnupperseminar  
bei Serena Rust

### Ort

Bildungsstätte „der hof“ – Kunstatelier Schmidt,  
Frankfurt-Niederursel, Im Dorfwiesenweg 11

### Termine 2025/2026

1. Sa/So 27./28. Sept. 2025
2. Sa/So 25./26. Okt. 2025
3. Sa/So 15./16. Nov. 2025
4. Sa/So 06./07. Dez. 2025
5. Sa/So 24./25. Jan. 2026
6. Sa/So 14./15. März 2026
7. Sa/So 11./12. April 2026
8. Sa/So 09./10. Mai 2026
9. Sa/So 13./14. Juni 2026

### Kosten

Seminargebühr:  
2990,- € + 19% MwSt. = 3558,10 €

### Anmeldung und Information:

Serena Rust  
Coaching, Seminare, Trainings  
Friedrichsdorfer Str. 25  
61352 Bad Homburg  
Tel: 06172 - 41526  
Mail: look@serena-rust  
www.gewaltfrei-frankfurt.de



### Serena Rust

ist zertifizierte Trainerin für  
Gewaltfreie Kommunikation (Deutscher  
Fachverband und Center for Non-Violent  
Communication, USA), Moderatorin  
und Coach. Sie arbeitet seit über 15 Jahren als  
Seminarleiterin, in der Teamentwicklung und  
Supervision, sowie im Einzel- und Paarcoaching

### Publikationen:

„Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“, KOHA,  
2019, 11. Auflage, in 10 Sprachen übersetzt.  
„Giraffentango – Selbstbewusste Kommunikation  
in der Partnerschaft“, 2016 vollständig  
überarbeitete Neuauflage mit Illustrationen,  
KOHA Verlag.

Zu den Büchern gibt es jeweils eine CD mit  
unterstützenden Übungen und Meditationen für die  
Kultivierung der inneren Haltung und die Umsetzung  
im Alltag.

## Basis-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation in Frankfurt

## Giraffentalk 2025



mit  
**Serena Rust**  
und Team

## Für wen?

Für Menschen, die

- sich in einer strukturierten Ausbildung mit einer überschaubaren Gruppe Gleichgesinnter intensiv auf die Gewaltfreie Kommunikation einlassen wollen
- ihre Fähigkeiten ausbilden wollen, potentielle Konflikte in fruchtbare Gespräche zu verwandeln
- ihre alltägliche Kommunikation nutzen wollen, um Beziehungen mehr Tiefe und Bewusstheit zu geben
- die Verantwortung tragen und ihre Wirksamkeit erhöhen wollen

Wer eine Zertifizierung anstrebt (durch den deutschen Fachverband oder das Center for Nonviolent Communication, USA) kann die 18 Tage dieser Basis-Ausbildung auf die vierzig vorgeschriebenen Trainingstage anrechnen.

Voraussetzung für die Basis-Ausbildung:  
1 Schnupperseminar bei Serena Rust



## Inhalte dieser Ausbildung

### 1. Die Modelle

- o Die vier Schritte – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
- o Die drei Symboltiere: Wolf, Schaf und Giraffe
- o Die drei Ohren
- o Das Ärgermodell – statt sich schwarz zu ärgern, selbstbewusst handeln
- o Das Schulmodell – mehr denken als fühlen
- o Der Giraffenfallschirm – die Mechanik von Reiz und Re-Aktion unterbrechen
- o Der Kommunikations-Prozess

### 2. Der persönliche Prozess und die innere Transformation

- o Präsenz und Empathie – die Grundlagen der bewussten Kommunikation
- o Die innere Haltung
- o Verbale Vollwertkost statt Fastfood: Wertschätzung statt Lob
- o Von der Zuschreibung zur Beobachtung
- o Fühlen und Interpretieren unterscheiden
- o Gefühle – Signale für unsere Bedürfnisse
- o Bedürfnisbewusstheit
- o Bitten – dem Handeln eine Richtung geben

- o Dis-Identifikation und den anderen wahrnehmen
- o Klarheit finden: Vom Konflikt zur Differenz
- o Vielfältige Strategien entwickeln
- o Die Schlüsselunterscheidungen

### 3. Die Anwendung im privaten und im beruflichen Kontext

- o Den Prozess als Betroffene/r und als Mediator/in üben
- o In Rollenspielen vorstrukturierte Gespräche führen
- o Vor- und Nachbereitung von Konflikten
- o Sicherheit im Prozess gewinnen

### 4. Die Vermittlung

- o Aufbau von Präsentationen und Einführungen
- o Übungssituationen anleiten

