

Wenn dein Nervensystem auf Autopilot geht: schwierige Konflikte beziehungsstärkend navigieren

Ein nervensystemgerechter und traumainformierter Ansatz auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (Vertiefungsseminar)

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Kennen Sie die Situation, in Konflikten plötzlich emotional überrollt zu sein – und das, obwohl eben alles noch überschaubar und „unter Kontrolle“ schien? Oder reagieren Sie in Meinungsverschiedenheiten manchmal wie fremdgesteuert ganz automatisch ohne echte Wahlmöglichkeit – und zum Teil sogar entgegen Ihrem Selbstbild als mündige erwachsene Person?

„Getriggertes“, d.h. jenseits unserer Kontrolle liegendes automatisiertes Reagieren, ist der blinde Fleck vieler gängiger Ansätze für Konfliktbewältigung. Denn sie setzen auf unsere Fähigkeit zu einfühlsamem Kontakt oder/und rationalem Abwägen, beides Fähigkeiten, die uns unter dem Einfluss eines überaktivierten Nervensystems nur sehr eingeschränkt oder gar nicht zur Verfügung stehen. Zugleich sind diese Situationen oft Schlüsselmomente einer beziehungsstärkenden Konflikttransformation: denn wie schnell zerstört ein „herausgerutsches“ Wort nachhaltig Vertrauen und Sicherheit.

Daher baut diese Fortbildung auf dem bewährten Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation auf und erweitert diesen um neurowissenschaftlich fundierte Interventionsprinzipien, die auf Ebene des autonomen Nervensystems regulierend wirken. Das Ziel: Konfliktprozesse auch unter akut auftauchendem Stress differenziert, klar, zugewandt und nachhaltig beziehungsstärkend gestalten. Gestützt durch ausgewählte Praktiken somatisch orientierter Achtsamkeit entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der Kopf-, Herz- und Körperintelligenz gleichermaßen mit ihren jeweiligen Kernkompetenzen für eine nervensystemgerechte und zugleich lösungsorientierte Konflikttransformation einbezieht.



Seminarnr.: 890827
Termin: 10.10.2027 – 15.10.2027
So, 18.00 Uhr – Fr, 13.30 Uhr
(Beginn mit einem gemeinsamen Abendessen)
Ort: Bernried, Starnberger See
Preis: 945,00 € (inkl. Ü/VP) im Doppelzimmer
EZ-Zuschlag: 125,00 € insgesamt
1.145,00 € für Einrichtungen/Firmen

Dozent: Nils Zierath
Nils Zierath (Jahrgang 1977) ist Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Transformationsbegleiter für regeneratives Leben und Wirtschaften sowie Persönlichkeitscoach. Er begleitet Menschen und Teams auf dem Weg zu einer selbstbestimmten, klaren und erfüllten Lebensweise. Seine Schwerpunkte liegen in Einzel- und Teamcoachings, Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Führungskommunikation – in Seminar- und Beratungsräumen ebenso wie auf Wandercoachings in den Schweizer Alpen.

Zentrales Anliegen seiner Arbeit ist es, inmitten gesellschaftlicher und persönlicher Umbrüche Räume für lebendige Begegnung und achtsame Begegnung zu schaffen. Inspiriert von Prinzipien kollektiver Führung, regenerativer Konfliktkultur und einem zeitgemäßen Verständnis von Trauma erforscht er, wie Transformation verkörpert und tragfähige Beziehungen gestaltet werden können. Fundiertes Fachwissen verbindet sich bei ihm mit Impulsen aus der Natur – für eine lebensdienliche, ganzheitliche Trainings- und Beratungspraxis.

Teilnehmendenzahl: 10 – 16

Leistungen: Übernachtung, Verpflegung, Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

Ihr Dozent
Nils Zierath



Warum dieses Training?

Die Herausforderung eines Konflikts liegt selten in der Situation selbst, sondern im Umgang mit emotionaler Überwältigung – einer unwillkürlichen Schutzreaktion unseres Nervensystems, deren Ursprünge oft in früheren Bindungserfahrungen liegen. Diese Fortbildung vermittelt eine nervensystemgerechte, bindungsorientierte Herangehensweise und ein zeitgemäßes Verständnis von Trauma – mit einer praxisnahen Balance aus Wissen, Selbstwahrnehmung und Handlungskompetenz.

- Sie vertiefen Ihr Verständnis für die Regulationsfähigkeit des Nervensystems und seine Schutzmechanismen unter Stress.
- Sie reflektieren grundlegende, für Konflikte relevante Bindungsdynamiken anhand eigener Erfahrungen.
- Sie lernen, Aktivierungszustände frühzeitig wahrzunehmen und diese mit einfachen Interventionen zu lenken.
- Sie stärken Ihre Selbstbeziehung und Ihre Fähigkeit mit emotionalen Wellen umzugehen.
- Sie üben, innere Verbundenheit und äußeren Kontakt in Balance zu halten – für resiliente Beziehungen und konstruktive Lösungen.

„Regenerativ“ bedeutet dabei, Konflikte nicht nur zu lösen, sondern körperlich, emotional und rational vollständig in Klärungsprozesse einzubeziehen. So entsteht „Beziehungshumus“, soll heißen eine Basis aus Vertrauen und Sicherheit statt Erosion. Diese Haltung stärkt Klarheit, Präsenz und Handlungsfähigkeit: weniger automatische Reaktionen, mehr bewusste Wahl und innere Stabilität.

Ihr Nutzen

- Sie sind unter Stress und in Konflikten handlungsfähiger und können verlässlicher mit sich selbst und anderen in Kontakt bleiben.
- Sie lernen, auch in schwierigen Situationen klarer, präsenter und konstruktiver zu bleiben und sind seltener von starken Dynamiken überrascht oder überfordert.
- Sie erweitern Ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz um praktische Werkzeuge für beziehungsstärkende Interventionen.
- Sie können eigene innere Dynamiken präziser einordnen und gewinnen dadurch mehr Handlungsspielraum: weg vom automatischen Reagieren, hin zu bewusster Gestaltung.
- Sie erwerben Werkzeuge, um Teams und Arbeitsprozesse klarer, stabiler und lösungsorientierter zu gestalten.
- Sie erhalten Anregungen für eine niederschwellige Integration somatischer Achtsamkeitspraxis in Ihren Alltag und schaffen dadurch mehr Balance und Klarheit.

Seminarinhalte

- Festigung wichtiger Kernprozesse der Gewaltfreien Kommunikation
- Essentielle Neurophysiologische Grundlagen für ein ganzheitliches Verständnis von Konflikten
- Den Einfluss früher Bindungserfahrungen auf das allgemeine Stresserleben und akute Dynamiken in Konflikten verstehen
- Praktiken für Selbst- und Ko-Regulation in akuten Stresssituationen zur Integration herausfordernder Emotionen
- Präventive Strategien zur Stabilisierung des autonomen Nervensystems kennenlernen und praktizieren
- Konfliktprozesse in Geschwindigkeit und Intensität nervensystemgerecht gestalten
- Somatische Achtsamkeitspraxis üben
- Impulse für selbständige und begleitete Weiterarbeit erhalten

Teilnahmevoraussetzungen

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen, die über eine solide Vorerfahrung in Gewaltfreier Kommunikation nach M.B. Rosenberg verfügen (mind. 5 Fortbildungstage).

Die Fortbildung lädt dazu ein, eigene Konflikte ganzheitlich – emotional, körperlich und kognitiv – zu erforschen. Sie richtet sich an physisch und psychisch gesunde sowie belastbare Personen und ersetzt keine psychologische oder medizinische Behandlung. Teilnehmende, die sich in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Betreuung befinden, werden gebeten, vorab mit ihrer behandelnden Fachperson zu klären, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Im Preis enthalten sind Kaffee, Tee als Pausengetränke (nicht aber Wasser o. ä.).



Wenn Sie einen Zimmerwunsch haben (z.B. Zimmer mit Seeblick), nehmen Sie dazu bitte ab acht Wochen vor Seminarbeginn Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, zent-rale@bildungshaus-bernried.de). Dort erfahren Sie auch den Mehrpreis, den Sie bitte direkt vor Ort zahlen. Wir können leider keine bestimmten Zimmer für Sie reservieren.

Link zum Haus: <http://www.bildungshaus-bernried.de/>

Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit / Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.