

## ReferentInnen



**Nicola Abler-Rainalter und Thomas Abler**

Annerkannte bzw. zertifizierte TrainerInnen in gewaltfreier Kommunikation

### Kontakt:

Tel.: 0 7583 6938

Mail: [nicola@friedisch.at](mailto:nicola@friedisch.at)

http: [www.friedisch.at](http://www.friedisch.at)

Adresse: Am Stiftsbahnhof 12, 4550 Kremsmünster

### Anmeldung

Bildungszentrum Maximilianhaus

Gmunderstraße 1b

4800 Attnang-Puchheim

T 07674 665 50

E [maximilianhaus@dioezese-linz.at](mailto:maximilianhaus@dioezese-linz.at)

W [www.maximilianhaus.at](http://www.maximilianhaus.at)

### Unsere Bürozeiten

Montag bis Mittwoch, Freitag

8.00 bis 11.30 Uhr

Mittwoch und Donnerstag,

16.00 bis 18.30 Uhr

### Zertifiziert nach:



### Unser Bildungsprogramm wird unterstützt von:



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Schnupperworkshop
- Basisseminar
- Vertiefungstage



Ob Worte Fenster sind oder Mauern,  
entscheiden wir in jedem Gespräch neu.

## Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Sprache, die durch Einfühl-samkeit dabei hilft, die Anliegen aller (Konflikt)-Beteiligten zu berücksichtigen. Sie strebt eine „Win-Win“-Situation an. Es geht dabei nicht um richtig und falsch, oder, wer hat recht oder unrecht, sondern um: Wie geht es mir, wie geht es dem anderen, was brauchen wir und was können wir tun, um unser Leben zu bereichern.

## Gewaltfreie Kommunikation ist hilfreich für Menschen, die

- sich wünschen, in schwierigen Situationen eine Änderung zu bewirken
- nicht mehr mit Rückzug oder (stillen) Vorwürfen reagieren möchten, wenn ein Gespräch nicht ganz in ihrem Sinn verläuft
- ihre Chance erhöhen möchten, in einem Konflikt gehört zu werden und ihr Gegenüber mit ihrem Anliegen erreichen wollen
- Angriffe und Kritik gerne weniger persönlich nehmen wollen
- in hitzigen Momenten den Überblick und ihre Selbstsicherheit bewahren möchten
- Konfliktlösungen anstreben, die nicht auf eigene oder auf Kosten der Gesprächspartner gehen
- 

Die GFK unterstützt uns dabei, mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen. Sie lenkt unsere Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse und hilft uns zu vermeiden, was Widerstand und Verletzung provoziert.

## In der GFK lernen wir

- uns so auszudrücken, dass wir eine echte Chance haben, gehört zu werden und zu bekommen, was wir brauchen
- Gedankenmuster, die zu Ärger und Aggression führen, verstehen und abbauen
- Konflikte lösen, ohne unsere Anliegen aufzugeben, noch unsere Beziehungen aufs Spiel zu setzen
- Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich nehmen, sondern mitfühlend heraushören, welche Bedürfnisse sich dahinter verbergen

## Schnupperworkshop Präsenz

Dienstag, 31. Jänner 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr

## Online

Mittwoch, 15. Februar 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr

Beitrag: € 15,-

Anmeldung erforderlich!



## Basisseminar

Samstag, 11. und  
Sonntag, 12. März 2023,  
Samstag, 15. und  
Sonntag, 16. April 2023,  
Samstag, 6. und  
Sonntag, 7. Mai 2023

Samstag, 8.30 bis 17.30 Uhr,  
Sonntag, 8.30 bis 13.00 Uhr

Beitrag: € 650,-  
€ 1.200,- für Paare  
Zahlung pro Modul möglich  
Anmeldung erforderlich!

Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt mit den Elementen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut:

- eine Situation beobachten, ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten
- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken übernehmen und die eigenen Bedürfnisse als deren Ursache erkennen
- zu Wut, Ärger, Schmerz und Angst stehen
- die Anliegen aller Gesprächspartner hören und ernst nehmen, auch wenn Sie ihnen nicht zustimmen
- mit Bitten statt Forderungen Ihre Ziele und Werte verwirklichen

Methoden:

Theorie, abwechselnd mit spielerischen, erlebnisorientierten Übungen in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit.

## Vertiefungsseminare

Samstag, 10. Juni, 1. Juli, 30. September und 11. November 2023  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Beitrag: € 130,- pro Einzeltag,  
€ 460,- alle vier Termine  
Anmeldung erforderlich!

Aufbauend auf dem im Basistraining erworbenen Wissen geht es ums Vertiefen, um das „Flüssiger Werden“ in den drei Richtungen und vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation. Mithilfe verschiedener „Dancefloors“, dem Sechs-Stühle-Modell und anderer vertiefender Methoden steigen wir miteinander tiefer in den GFK-Prozess und die GFK-Haltung nach innen und außen ein. Anhand einer bewährten Methodenmischung in den verschiedensten Formen und Varianten schaffen wir nun verstärkt Raum für Nähe und Verbindung, Austausch und Verständnis sowie das verstärkte Bearbeiten eigener Themen und Konflikte. Diese vier Tage können einzeln oder im Set gebucht werden. Sie sind in sich geschlossen. Jeder Tag für sich beinhaltet einige Highlight-Zugänge der Gewaltfreien Kommunikation.

Unter acht TeilnehmerInnen ist nur einE TrainerIn vor Ort.