



**MAXIMILIANUM**  
bilden - Maximilianhaus

# Gewaltfreie Kommunikation

## NACH MARSHALL ROSENBERG

- Seminarreihe AnfängerInnen
- Schnupperworkshop
- 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 Einfühlsamkeit 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  
2 mitfühlend heraushören, welche Bedürfnisse sich dahinter verbergen.

# SCHNUPPERWORKSHOP

Dienstag, 4. Februar 2020,  
19.00 - 22.00 Uhr

Beitrag: € 15,-

**Anmeldung erwünscht!**

## SEMINAR

Samstag, 7. März 2020,  
Sonntag, 8. März 2020,  
Samstag, 18. April 2020,  
Sonntag, 19. April 2020,  
Samstag, 16. Mai 2020,  
Sonntag, 17. Mai 2020,

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!**

## REFERENTEN

**Nicola Abler-Rainalter,**  
**Thomas Abler,**  
anerkannte bzw. zertifizierte  
TrainerIn in gewaltfreier  
Kommunikation

Die Teilnehmer 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.



# VERTIEFUNGSEMINARE

Samstag,  
27. Juni 2020,  
03. Oktober 2020,  
21. November 2020,

jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

## REFERENTEN:

**Nicola Abler-Rainalter,**  
**Thomas Abler,**

anerkannte bzw. zertifizierte  
TrainerIn in gewaltfreier  
Kommunikation

Beitrag:

€ 130,- pro Einzeltag,

€ 340,- alle drei 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 drei 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.

**FRIEDISCH**  
Sprache als Schlüssel zum Miteinander

## Impressum

Kontakt, Information,

Anmeldung:

Bildungszentrum Maximilianhaus

Gmundner Straße 1b

4800 Attnang-Puchheim

T 07674 665 50

F 07674 665 50-16

E maximilianhaus@dioezese-linz.at

H www.maximilianhaus.at

Unsere Bürozeiten:

Montag bis Freitag

8.00 bis 11.30 Uhr

Zertifiziert nach:

ÖCERT



Unser Bildungsprogramm wird  
unterstützt von:



OBERSÖSTERREICH

BF

BM | Bundesministerium für  
Bildung und Frauen

FÖRUM

Katholischer  
Erwachsenenbildung