



Durch Übung, Zeit und Peergruppen wird die Sprache der Zusammenarbeit und des Miteinanders in zwei Jahren lebbar und realistisch.



Vielfältige Methoden, Gruppenformate, Natur und Raum schaffen Abwechslung, Tiefe und Lebendigkeit.

Mehr Informationen zum Lehrgang



## ANMELDUNG



Bildungszentrum  
Franziskushaus  
Riedholzstraße 15a  
4910 Ried i. I.



(07752) 82 742



franziskushaus@  
dioezese-linz.at



www.franziskushaus.at

## KONTAKT

NICOLA UND THOMAS ABLER



Am Stiftsbahnhof 12  
4550 Kremsmünster



(07583) 6938  
(0680) 201 46 08 /Mobil



nicola@friedisch.at



www.friedisch.at



Unterstützt von:



Bundesministerium  
Frauen, Wissenschaft  
und Forschung



Katholischer  
Erwachsenenbildung

Zertifiziert nach:



LEHRGANG 2026-2028

# Gewaltfreie Kommunikation

GFK-ALLTAGSPRACTITIONER



## DAS TEAM



### NICOLA ABLER-RAINALTER

Anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (dt.Fachverband); Lebens- und Sozialberaterin, Spielpädagogin, Umweltpädagogin, Moderatorin, Team- und Gruppencoach, Begleiterin für systemische Selbstintegration

### ING. THOMAS ABLER

Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (GFK- Fachverband seit 2012, CNVC seit 2015), Teamtrainer, Trainer Führungsmethodik, TRE- Provider, Coach, Fachhochschul-Dozent für soziale Kompetenz, geprüfter Trainer für allgemeine Kondition, Assessor der Anerkennungskommission des GFK- Fachverbandes, Begleiter für systemische Selbstintegration



## BASISTRAINING

Im Basistraining lernen Sie, Beobachtungen von Bewertungen zu trennen, Verantwortung für eigene Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, Wut und Schmerz anzuerkennen, die Anliegen aller ernst zu nehmen und Ihre Werte durch klare Bitten statt Forderungen zu vertreten

**Sa.7.-So.8.3.2026**

**Sa.11.-So.12.4.2026**

**Sa.2.-So.3.5.2026**

Sa.: 8:30 - 17:30 Uhr

So.: 8:30 - 13:00 Uhr

LEHRGANGSSTART, MODUL EINZEL BUCHBAR

## VERTIEFUNGSTAGE

Bestehende GFK-Kenntnisse werden erweitert. Der Schwerpunkt liegt in der Anwendung eigener Beispiele. Methoden zur Klärung, Heilung nach Rosenberg, Glaubenssatzarbeit und bedürfnisorientierte Entscheidungen fördern spielerisches Lernen, Verbindung und tiefen Austausch.

**Sa.30.5., 27.6., 3.10., 7.11.2026,**

jeweils 9:00 - 17:00 Uhr

MODUL EINZEL BUCHBAR

## JAHRESINTENSIVTRAINING

Selbstreflexion und Achtsamkeit werden vertieft, um mit inneren Anteilen, starken Gefühlen und herausfordernden Situationen bewusster umzugehen. Körperzentrierte Methoden und meditative Praxis unterstützen eine klarere Entscheidungsfindung und fördern innere Klarheit und Präsenz im Alltag.

**10 Termine, samstags, ab 2027 30.1., 20.2., 20.3., 17.4., 22.5., 19.6., 25.9., 23.10., 20.11., 11.12., (Reserve: 18.12.27), jeweils 9:30 - 18:15 Uhr**  
MODUL EINZEL BUCHBAR

## INTEGRATION UND REFLEXION

Im Modul Integration reflektieren die Teilnehmenden ihre Lernerfahrungen, erhalten Supervision zu einem dokumentierten Konflikt, benennen offene Lernfelder und üben sich im Geben und Annehmen von Feedback. Rückschau, Ausblick und gemeinsames Feiern runden das Modul ab und markieren den Abschluss des Lehrgangs (Übernachtung vor Ort empfohlen).

**Sa.26.2.-So.27.2.2028,**

jeweils ab 8:30 bis So. 17:30 Uhr

NUR LEHRGANG

## LEHRGANGSKOSTEN

GFK-Alltagspractitioner GESAMT

**€ 2.970,00**

FRÜHBUCHER BIS 05.01.26: **€ 2.870,00**

QUEREINSTEIGER MIT 1. VERTIEFUNG

**€ 2.430,00**

Es gelten die Stornobedingungen des Franziskushauses lt. AGB, auf [www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at)  
Einreichung der Lehrgangskosten beim Bildungskonto des Landes OÖ möglich. Für den Abschluss des Lehrganges sind 2,5 h Individualtraining (nicht inkl.), eine Konfliktdokumentation und mindestens 80% Anwesenheit Voraussetzung

## EINZELPREISE

Basistraining 6 Tage

**€ 760,00**

BASISTRAINING PAARPREIS.

€ 1.410,00/PAAR

Vertiefungstraining 4 Tage

**€ 540,00**

VERTIEFUNG EINZEL € 155,00

Intensivtraining 10 Tage

**€ 1.460,00**

WIEDERHOLUNG - JAHRESINTENSIVTR.

€ 1.260,00