

**Nicola Abler-Rainalter, geb. 1967**

anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation,  
Umweltpädagogin & Umweltberaterin, Spielpädagogin, Moderatorin,  
Lebens & Sozialberaterin

**Thomas Abler, geb. 1968**

zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation,  
Trainer für Führungsmethodik & Kommunikation, Teamtrainer,  
certified TRE® Provider

**Beide Gemeinsam:** verheiratet seit 1993  
zwei Söhne, geb. 1996 & 1998

Lebens- und  
Sozialberatung



Weitere Fragen beantworten wir gerne:

Tel.: 0043 / 7583 / 6938

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

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

Adresse: am Stiftsbahnhof 12, 4550 Kremsmünster



## Buchempfehlung:



„**Gewaltfreie Kommunikation –  
eine Sprache des Lebens**“  
von Marshall B. Rosenberg  
im Junfermann Verlag

Dieses Buch wird als Arbeitsbehelf in das Basistraining  
eingebaut und wird Kapitel für Kapitel über 13 Vormittage  
erarbeitet.



**Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist bloß  
Information. (Albert Einstein)**

# Basistraining Gewaltfreie Kommunikation **NEU** an 13 Vormittagen

**Oktober 2020 bis Februar 2021**

**Seminarraum Öllinger  
Kremsmünster**

## Was ist die Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg 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 nur: Wie geht es mir, wie geht es dem anderen, was brauchen wir und was können wir tun, um unser Leben zu bereichern.

Da dies zu erlernen ist wie eine fremde Sprache, mit neuem Wortschatz und eigener Grammatik, nennen wir es auch **FRIEDiSCH** sprechen.

## Für wen ist **FRIEDiSCH** interessant?

Dieses Angebot richtet sich an 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
- ♥ sich engagieren möchten und dafür ein praktikables einfaches Werkzeug suchen

## Inhalte/Ziele

In diesem Basistraining zur Gewaltfreien Kommunikation werden Sie Schritt für Schritt mit den Elementen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut und lernen, **FRIEDiSCH** zu sprechen, das heißt:

- ♥ Den Unterschied klar zu haben zwischen Beobachtung und deren Interpretation
- ♥ Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken übernehmen und die eigenen Bedürfnisse als deren Ursache erkennen
- ♥ Kontakt aufbauen zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen/Werten
- ♥ Wut und Ärger kraftvoll verwandeln
- ♥ Die Anliegen aller Gesprächspartner hören und ernst nehmen, auch wenn Sie ihnen nicht zustimmen
- ♥ Mit Bitten statt Forderungen Ihre Ziele und Werte verwirklichen
- ♥ Einfühlungsvermögen entwickeln

## Methoden

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



## Organisatorisches

**Anmeldung** bitte mittels E-Mail oder telefonisch bis 05. Oktober 2020

**Kursgebühr:** 570,- pro Teilnehmer  
999,- pro Paar

**Frühbucherpreis:** bei Anmeldung bis 30. Juli 2020  
499,- pro Teilnehmer  
950,- pro Paar

Der Preis beinhaltet 13 Kursmodule zu je 3 Trainingseinheiten, Kursunterlagen, Flipchart-Foto-Protokoll

**Zeiten, Ort, Umfang:** 13 Vormittage, jeweils von 09.00 - 11.45h, Seminarraum Öllinger, Au 6, 4550 Kremsmünster. Maximal 8 TeilnehmerInnen, ab 7 TN werden die Module von uns grundsätzlich im Co-Training begleitet, Ausnahme möglich. Im Notfall (= Corona-Maßnahmen) können Module online stattfinden.

### Termine:

1. Mittwoch, 28. Okt. 2020
2. Mittwoch, 04. Nov. 2020
3. Mittwoch, 11. Nov. 2020
4. Mittwoch, 18. Nov. 2020
5. Mittwoch, 25. Nov. 2020
6. Mittwoch, 02. Dez. 2020
7. Mittwoch, 09. Dez. 2020
8. Mittwoch, 16. Dez. 2020
9. Mittwoch, 20. Jan. 2021
10. Mittwoch, 03. Feb. 2021
11. Mittwoch, 10. Feb. 2021
12. Mittwoch, 17. Feb. 2021
13. Mittwoch, 24. Feb. 2021

**Reservetermin:** Mi, 10. Mar. 2021,

**Mit der Überweisung der Hälfte des Kursbeitrages ist die Anmeldung gültig und der Kursplatz reserviert**, die zweite Hälfte des Kursbeitrages ist bis Kursbeginn einzuzahlen.

Bei vorzeitigem Ausstieg aus dem Basistraining wird der Gesamtbeitrag nicht retourniert, da dies für uns keine Arbeitersparnis darstellt. In besonderen Fällen sind wir aber gerne bereit, uns über die wechselseitigen Bedürfnisse auszutauschen und nach anderen, für beide Teile hilfreiche Strategien zu suchen