



BILDUNGSZENTRUM  
**FRANZISKUS  
HAUS** BILDUNG &  
BEGEGNUNG



**ab 7. März 26**

**Referent:in:**

Nicola Abler-Rainalter

Thomas Abler

**FRIEDISCH**  
Sprache als Schlüssel zum Miteinander

**Ort:** Franziskushaus Ried i. I.

**Kursbeitrag:**

€ 760,- (6 Tage)

€ 1.410,- für Paare

# Gewaltfreie Kommunikation

nach M.B. Rosenberg

## Basistraining 2026

### GFK-Alltagspractitioner Start



Infos & Anmeldung

franziskushaus@dioezese-linz.at  
(07752) 82 742

[www.dioezese-linz.at/franziskushaus](http://www.dioezese-linz.at/franziskushaus)

# Basistraining 2026

## Der "GFK Basiswerkzeugkoffer" für Gewaltfreie Kommunikation

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

### TERMINE

Sa.7.-So. 8. März 2026

Sa.11.-So. 12. April 2026

Sa.2.-So. 3. Mai 2026

Zeit: Sa.: 8:30 - 17:30 Uhr; So.: 8:30 - 13:00 Uhr

Das Basistraining ist für den GFK-Lehrgang anrechenbar.  
Ein Umstieg auf den Lehrgang ist möglich.



KONTAKT TEAM FRIEDISCH  
Am Stiftsbahnhof 12  
4550 Kremsmünster  
(07583) 6938  
(0680) 201 46 08 /Mobil  
nicola@friedisch.at



### 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