



## Gewaltfreie Kommunikation

# Basisausbildung 2023/24

Mit Mag. Barbara Roshan

*„Der größte Beitrag zum Frieden ist,  
in uns selbst Frieden zu machen.“*

*Marshall Rosenberg*

Diese Ausbildung umfasst 4 Module:

1. Modul: 13. - 15. Okt. 2023
2. Modul: 1. - 3. Dez. 2023
3. Modul: 2. - 4. Feb. 2024
4. Modul: 12. - 14. Apr. 2024

Jeweils Fr. 16-21h, Sa. 9-18h, So. 9-16h  
Ort: kath. Bildungshaus Sodalitas, Tainach

Die Basisausbildung richtet sich an Menschen, die den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg bereits kennen und diesen zunehmend selbstverständlicher nutzen möchten um mit sich selbst und anderen in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Dies wird sie unterstützen, um bei Problemen im Miteinander gemeinsam kreative Lösungen zum Wohle aller Beteiligten zu finden.

Viele weitere Informationen und die Inhalte der einzelnen Module finden sie im Detail auf den nächsten Seiten.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich an!

Mag. Barbara Roshan  
Tel. +43 676 89 808 531  
barbara@roshan.at  
www.roshan.at

## Ihr Nutzen aus der Ausbildung

**Selbstkompetenz:** Sie lernen für sich selbst Mitgefühl zu entwickeln und ihre Bedürfnisse aufrichtig, klar und selbstbewusst zum Ausdruck bringen, ohne andere dafür verantwortlich zu machen. Dabei erweitern Sie nach und nach ihre persönlichen, sozialen und kommunikativen Kompetenzen und Grenzen und übernehmen bewusst und selbstbestimmt Verantwortung für Ihr persönliches Wachstum.

**Beziehungskompetenz:** Sie lernen Beziehungen lebendig und konstruktiv zu gestalten. Sie üben anderen Menschen mit Wertschätzung, Respekt und Empathie zu begegnen, auch wenn sie mit deren Verhalten nicht einverstanden sind. Sie eignen sich die Fähigkeit an, anstelle von verletzenden Urteilen, Kritik und Vorwürfen Gefühle, Bedürfnisse und verborgene Bitten zu hören und bewusst zu antworten um in Balance mit sich selbst und anderen zu leben.

**Konfliktlösungs- und Führungskompetenzen:** Sie lernen mit mehr Wirksamkeit und Leichtigkeit mit anderen zusammen zu arbeiten: Sie lernen Herausforderungen jeder Art - insbesondere Konflikte - auf der Bedürfnisseebene zu verstehen und mit anderen gemeinsam nachhaltige Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen.

Sie werden in einer Gruppe Gleichgesinnter viele tiefe, nährnde Begegnungen erfahren, lernen einführende und aufrichtige Begegnungen herbei zu führen und sich selbst und andere auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg zu begleiten.



## Die Gewaltfreie Kommunikation (kurz: „GFK“)

*„Die GFK ist der wichtigste Prozess, den Sie je lernen werden.“*

William Ury (Das Harvard Konzept)

Die von Marshall B. Rosenberg entwickelte GFK wird oft mit Nachgiebigkeit oder Laxheit verwechselt. Es geht jedoch nicht darum, nett zu sein, sondern echt. Einer Person Einfühlung zu geben, heißt nicht, dass ich mit der von dieser Person gewählten Strategie einverstanden bin. Es geht darum einander authentisch und „auf Augenhöhe“ zu begegnen und Veränderungen herbeizuführen, die zum Wohle aller sind.

### Wo kann ich „GFK“ anwenden?

Es liegt mir am Herzen die vielfältigen Möglichkeiten GFK anzuwenden und zu leben hier noch einmal aufzulisten:

Die GFK kann in jeder Art von Beziehung verwendet werden: zu mir selbst, in der Partnerschaft, mit Kindern, Familienmitgliedern, Freunden und Nachbarn.

Die GFK kann genauso im beruflichem Umfeld eingesetzt werden: als Führungskraft, bei Gesprächen mit Vorgesetzten, Kollegen und Mitarbeitenden, im Verkauf mit Kunden oder Gästen, im Umgang mit Klienten, Patienten, Angehörigen oder Lieferanten, im Team, in Politik, Justiz und Gesundheitswesen, im Kindergarten genauso wie in der Altenpflege, in der Schule und in jeder Form von Beratung. Persönlich, schriftlich oder am Telefon.

### Wie erlernt man die „GFK“?

Die GFK ist „einfach“ und „nicht einfach“. Denn die GFK ist primär eine Haltung und eine Haltung lernt man „nicht einfach“ in einem Seminar. Gleichzeitig sind Seminare sehr hilfreich beim Lernen. Denn Seminare bieten einen geeigneten Rahmen und einen sicheren Raum und somit die Möglichkeit, dass persönliche Veränderung stattfinden kann.

### Überblick GFK-Seminare:



### Spezielle Themenseminare:

Retreats, Mediation, Führungskräfte-Training, Elternseminare, Seminare für Pädagog\*innen, u.v.a.m.

### Informationen zur GFK-Trainer\*in-Ausbildung:

- [www.gewaltfrei.at/gfk-trainerin-werden](http://www.gewaltfrei.at/gfk-trainerin-werden)
- [www.fachverband-gfk.org](http://www.fachverband-gfk.org)
- [www.cnvc.org/certification/process](http://www.cnvc.org/certification/process)



## Eckdaten der Basisausbildung

### Seminargebühr

Privatzahler/NGOs: € 800,- zzgl. 20% Ust.  
(d.h. € 200,-/WE zzgl. 20% Ust.)

Earlybird bei Anmeldung bis 15.8.2023 für  
Privatzahler: € 640,- zzgl. 20% Ust.  
(d.h. € 160,-/WE zzgl. 20% Ust.)

Für Unternehmen bzw. bei Übernahme durch  
den Arbeitgeber: € 1.200,- zzgl. 20% Ust.  
(d.h. € 300,-/WE zzgl. 20% Ust.).

In diesem Preis sind die Seminarkosten für 4  
Wochenendmodule, das Trainingsmaterial,  
sowie Obst und Snacks für zwischendurch  
enthalten, jedoch nicht die Kosten für  
Unterbringung und Verpflegung.

Gerne können Sie eine Ratenzahlung  
vereinbaren.

### Termine

Die Ausbildungstermine 2023/24 sind:

1. Modul: 13. - 15. Okt. 2023
2. Modul: 1. - 3. Dez. 2023
3. Modul: 2. - 4. Feb. 2024
4. Modul: 12. - 14. Apr 2024

### Zeiten

Jeweils Fr., 16:00-21:00, Sa., 9:00-18:00,  
So., 9:00-16:00.

Die genauen Pausenzeiten werden mit den  
Teilnehmenden vor Ort vereinbart.

### Seminarort

Kath. Bildungshaus Sodalitas  
Beschreibung: s. weiter hinten

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Zusendung des  
ausgefüllten Anmeldeformulars (siehe weiter  
hinten) und Überweisung einer Anzahlung von  
€ 200,- bzw. der Earlybird-Seminargebühr auf  
das Konto von

Frau Mag. Barbara Roshan,  
IBAN: AT94 6000 0000 7262 9440  
Verwendungszweck: Basisausbildung 23/24.

Vor der Anmeldung bitte ich um ein  
telefonisches Gespräch.

### Abschluss und Anrechenbarkeit

Die Teilnehmenden erhalten beim letzten Modul  
eine Abschlussbescheinigung. Die Basisausbil-  
dung ist für die Zertifizierung zur Trainer\*in  
nach dem CNVC (Center for Nonviolent Com-  
munication, gegründet von Marshall  
Rosenberg) und für die Anerkennung nach dem  
deutschen Fachverband komplett anrechenbar.





## Die GFK-Basisausbildung

Ziel der Ausbildung ist, den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation als innere Haltung zu integrieren. Deshalb erstreckt sich die Ausbildung über einen Zeitraum von mehreren Monaten. Es geht darum, mehr und mehr wahrzunehmen, was in jedem Moment in uns selbst und in anderen lebendig ist und das offen und aufrichtig zum Ausdruck zu bringen. Die Trainerin vermittelt dazu vielfältige Werkzeuge, die im Miteinander in der Gruppe erprobt werden.

In den einzelnen Modulen wird ein sicherer Rahmen, genügend Raum und eine vertrauensvolle Lernatmosphäre geschaffen. Ich lade jeden Teilnehmenden ein, die Inhalte freudig auszuprobieren und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen. Der Lernprozess in der Gruppe unterstützt das individuelle Wachstum.

Zwischen den Ausbildungsblöcken gibt es jeweils Zeit, sich in „Empathie-Buddygruppen“ zu treffen (persönlich oder online), zur gegenseitigen Unterstützung und Begleitung. So kann das Gelernte bestmöglich in den Alltag getragen und in das eigene Privat-/Familien- und Berufsleben integriert werden.

### Methodik/Arbeitsweise

In einem lebendigen Wechsel zwischen kurzen Theorieeinheiten und praktischen Übungen wird im Plenum, zu zweit oder in Kleingruppen und auch in Einzelarbeit gearbeitet. Ich gebe einerseits eine klare Struktur vor und andererseits greife ich prozessorientiert Themen auf, die bei den Teilnehmenden im Vordergrund stehen. Es kann deshalb vorkommen, dass gewisse Inhalte in einem anderen Modul als angegeben bearbeitet werden.

Gearbeitet wird abwechslungsreich und gehirngerecht, unter Einsatz vielfältigster Methoden:

Mit den GFK-Tanzparketten, Rollenspielen, Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen, persönlichem Feedback und Reflexion in Kleingruppen und im Plenum, im Sitzen und auch im Gehen.

### Teilnahmevoraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme an der GFK-Basisausbildung ist der Besuch eines zweitägigen GFK-Einführungsseminars (mindestens 12 volle Stunden).

Ich werde Sie intensiv begleiten, unterstützen, fördern und mitunter auch fordern. Alle Teilnehmenden übernehmen dennoch jederzeit die Verantwortung für sich selbst - sowohl psychisch als auch physisch - und gehen selbstverantwortlich mit den aufkommenden Themen um. Die Teilnahme an dem Training ist kein Ersatz für eine Therapie.

Alle Teilnehmenden werden um eine durchgehende Anwesenheit bei allen Modulen ersucht. Die Teilnahme an den Empathie-Buddygruppen ist optional.

### Gruppengröße

Wir arbeiten in einer kleinen konstanten Ausbildungsgruppe. Die Anzahl Teilnehmende ist auf 12 Personen begrenzt. Bei mehr als 12 Anmeldungen entscheidet die Reihenfolge der verbindlichen Anmeldungen. Sollten nach dem ersten Wochenende kurzfristig Plätze frei werden, können Interessent\*innen von der Warteliste nachrücken. Da die Lerninhalte aufeinander aufbauen, ist es nicht möglich, einzelne Module zu buchen.

Bei weniger als 6 Anmeldungen behalte ich mir eine Absage der Basisausbildung vor. In diesem Fall werden bereits entrichtete Kosten erstattet. Ein weitergehender Schadenersatzanspruch ist ausgeschlossen.



## Die Inhalte der einzelnen Module im Detail

### Das 1. Modul: „Worte können Fenster sein – oder Mauern“

#### GFK-Grundlagen vertiefen

- Wiederholung der 4 Schritte-Methode und der primären Schlüsselunterscheidungen.
- Klare Beobachtungen frei von Bewertungen,
- die eigenen Gefühle erforschen, Pseudogefühle in Gefühle umwandeln.
- Verantwortung für das übernehmen, was ich brauche: Bedürfnisse erkennen und ausdrücken.
- Fromme Wünsche, vage Bitten oder konkrete, erfüllbare Bitten, die das Leben bereichern. Die verschiedenen Arten von Bitten.
- Die drei Wege der GFK: Selbstempathie, Selbstausdruck und Empathie.
- Das Vier-Ohren-Modell von Rosenberg.
- Menschenbild und Haltung der GFK: Spirituelle und philosophische Grundlagen der GFK.



### Das 2. Modul: „Die Schönheit der eigenen Bedürfnisse erforschen“

#### Selbstempathie

- Selbstfürsorge und Selbstregulation (Neurobiologische Grundlagen der GFK)
- Mit Selbstempathie zur Selbstklärung.
- Der Unterschied zwischen Selbstempathie und sich in Gefühlen suhlen oder diese ausagieren. Die Fülle der Bedürfnisse erleben.
- Schwierige Gespräche vorbereiten und verarbeiten.
- Forderungen an mich selbst übersetzen.
- Transformationsprozesse für den eigenen Ärger, Umgang mit Schuld und Scham. Das GFK-Ärger-Modell. Umgang mit Feindbildern.
- Wut vollständig ausdrücken: Kraftvoller Selbstausdruck mit dem Giraffenschrei (Scary Honesty). Nein aufrichtig ausdrücken (Grenzen setzen).
- Dankbarkeit ausdrücken und empfangen. GFK-Wertschätzung.



### Das 3. Modul: „Die Schönheit in anderen sehen“

#### Empathie als Brücke zu anderen

- Anderen Menschen empathisch zuhören und Urteile, Kritik und Vorwürfe in lebensdienliche Aussagen übersetzen.
- Die Schlüsselunterscheidungen rund um Empathie (Empathie versus Sympathie u.a.).
- GFK im Alltag (in der Partnerschaft, mit Kindern und Jugendlichen):  
Forderungen übersetzen.  
Ein Nein empathisch hören.  
Ärger empathisch hören.  
Gewaltfrei unterbrechen.  
Umgang mit Schweigen.
- Zum Wachsen beitragen: GFK-Feedback geben und nehmen.
- Der rote Faden im Gespräch: Den Dialog eröffnen und bis zur Lösung führen. Das Prinzip von „Connection before Correction“.
- GFK-Konfliktgespräche: Das 6 Stühle-Modell.



### Das 4. Modul: „Auf dem Weg zur Versöhnung“

#### Prozesse zur persönlichen Entwicklung

- Die Kraft des aufrichtigen Bedauerns: Trauern und Heilung alter Verletzungen.
- Umgang mit persönlichen „Fehlern“ und Misserfolg - Der Unterschied zwischen Schwäche und Verletzlichkeit. Natürliche Verletzlichkeit zeigen und erleben. Meine „roten Knöpfe“.
- Glaubenssätze, die nicht mehr förderlich sind, identifizieren und transformieren.
- GFK-Vergebungsprozess: Frieden schließen mit dem „inneren Richter“. „Innere Antreiber“ kennenlernen und „Erlaubersätze“ schaffen. GFK-Selbstklärung mit dem inneren Team.
- Dem inneren Kind eine Stimme geben. Innere Konflikte als Entwicklungschancen nutzen: Der GFK-Entscheidungsprozess.



## Die Trainerin: Barbara Roshan



**Meine Vision** umfasst die ganze Menschheit als „eine große Menschheitsfamilie“, wo jede und jeder Platz hat und jeder Beitrag, wie bescheiden auch immer, als bereichernd erfahren wird.

**Mein Ziel** ist der Aufbau einer neuen „Kultur des Miteinanders“, geprägt von aufrichtigem Wohlwollen und dem Bewusstsein von Gleichwertigkeit und gegenseitiger Abhängigkeit – über alle Grenzen und Trennungen hinweg.



**Meine Mission** ist die Begleitung von Wachstums- und Veränderungsprozessen. Ich „**schaffe Verbindung**“. So trage ich dazu bei, dass sich neue, oft ungeahnte Möglichkeiten auftun und die Bereitschaft zur Veränderung und zur Übernahme von Verantwortung geweckt wird.



### Qualifikationen:

- Internationale zertifizierte Trainerin (CNVC).
- Dipl. Lebens und Sozialberaterin (Schwerpunkt systemische Beratung)
- NLP-Master-Practitioner
- Lehramtsstudium Physik/Mathematik
- Studium Physik (Abschluss Physik)

### Kontakt/Links:

Barbara Roshan: Tel. 0676-89808531  
barbara@roshan.at - [www.roshan.at](http://www.roshan.at)

CNVC (Center for Nonviolent Communication):  
[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)



Netzwerk gewaltfreie Kommunikation  
**AUSTRIA**: [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at)



## Das „Kleingedruckte“

Um Bedürfnissen nach **Transparenz, Ausgleich von Geben und Nehmen, gegenseitige Wertschätzung und Verlässlichkeit** sowohl der Teilnehmenden wie auch der Trainerin gerecht zu werden, hier alles „Kleingedruckte“:

### Anzahl Anmeldungen

Die Durchführung der Basisausbildung ist an eine feste Zahl von Teilnehmenden gebunden. Liegen **nicht genügend Anmeldungen** vor, kann die Ausbildung abgesagt werden. Bereits entrichtete Kosten werden erstattet. Ein weitergehender Schadenersatzanspruch ist ausgeschlossen.

### Termin- oder Ortsänderung

Für den Fall, dass **ein Modul** aufgrund höherer Gewalt, Krankheit oder anderen von der Trainerin nicht zu verantwortenden Umständen **nicht durchgeführt werden kann**, ist die Trainerin unter Ausschluss jeglicher Schadenersatzverpflichtung berechtigt, die Fortbildungseinheit an einem anderen Termin nachzuholen.

Die Trainerin behält sich das Recht vor, auch kurzfristig einen **Veranstaltungsortswechsel** vorzunehmen und verpflichtet sich, die Teilnehmenden rechtzeitig darüber zu informieren. Aus dem Wechsel des Veranstaltungsortes erwächst den Teilnehmenden kein Recht auf Minderung oder Erstattung der Teilnahme-kosten.

### Ausschluss

Sollte die Trainerin den Ausbildungserfolg einer teilnehmenden Person oder der Ausbildungsgruppe gefährdet sehen oder liegen andere besondere Gründe vor, so ist die Trainerin berechtigt, Teilnehmende von der (weiteren)

**Teilnahme an der Veranstaltung auszuschließen**. Ein besonderer Grund liegt insbesondere vor, wenn eine teilnehmende Person die Ausbildung stört, gegen die Hausordnung verstößt oder den Seminarbeitrag nicht beglichen hat. Ich behalte mir die Geltendmachung von Schadenersatzforderungen ausdrücklich vor. Im Falle des berechtigten Ausschlusses einer teilnehmenden Person besteht kein Anspruch auf Rückzahlung bereits entrichteter Teilnahmegebühren.

### Rücktrittsbedingungen/Storno

Sollten **einzelne Module nicht besucht** werden, so besteht kein Anspruch auf Rückzahlung bereits entrichteter Teilnahmegebühren.

Die Trainerin ist auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchte sie niemanden finanziell unnötig belasten, der/die z. B. aus plötzlichen **Krankheitsgründen** an der gesamten Ausbildung nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptiert sie – ohne weitere Kosten – einen Ersatzteilnehmer oder eine Ersatzteilnehmerin. Bei Bedarf schließen Sie bitte eine **Seminarversicherung** ab.

Sollten Sie mit einem der Punkte nicht einverstanden sein, setzen Sie sich bitte mit der Trainerin in Verbindung, damit **vor der Anmeldung eine Lösung** gesucht werden kann, die alle Bedürfnisse berücksichtigt.





## Der Seminarort

### Das kath. Bildungshaus Sodalitas

Ist ein modernes Seminarzentrum, dass sich als ein Haus der Bildung, des Dialoges, der Kunst und der Begegnung versteht. Es befindet sich in einer idealen Lage - ca. 30 Minuten östlich von Klagenfurt - und ist sehr gut, auch öffentlich erreichbar.

Unser Seminar findet im Meditationsraum im 3. Stock statt (Karawanken-Fernblick und Lift).



Es wird empfohlen im Bildungshaus Sodalitas zu übernachten. Das unterstützt das persönliche Wachstum und das gemeinsame Lernen.



### Aktuelle Preise für 2023:

€ 72,-- Vollpension im Einbettzimmer

€ 64,-- Vollpension im Zweibettzimmer

## Verpflegung

Das Bildungshaus bietet eine auf die Erfordernisse eines Seminarbetriebes abgestimmte Küche. Besonderer Wert wird auf leicht bekömmliche und gesunde Kost gelegt. Vorzugsweise werden Spezialitäten aus der Region serviert, wobei gerne auf Wünsche der Kursgäste wie vegetarisch/vegan eingegangen wird. Bitte dies bei Herrn Korpitsch, dem guten Geist des Bildungshauses, bekanntgeben. Auch einzelne Mahlzeiten können gebucht werden.



## Anschrift/Kontakt

Propsteiweg,  
9121 Tainach

Herr Korpitsch: +43 676 87727211

Mail: [office@sodalitas.at](mailto:office@sodalitas.at)

Web: [www.sodalitas.at](http://www.sodalitas.at)



# Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Gewaltfreie Kommunikation

## Basisausbildung 2023/24

Mit Mag. Barbara Roshan

### Termine 2023/24:

1. Modul: Fr., 13. Okt. bis So., 15. Okt. 2023
2. Modul: Fr., 1. Dez. bis So., 3. Dez. 2023
3. Modul: Fr., 2. Feb. bis So., 4. Feb. 2024
4. Modul: Fr., 12. Apr. bis So., 14. Apr. 2024

Freitags, 16:00-21:00, Samstags 9:00-18:00,  
Sonntags 9:00-16:00.

### Ausbildungsbeitrag:

- € 1.000,- inkl. 20% Ust. für Privatzahler.
- € 1.440,- inkl. 20% Ust. für Unternehmen/  
bei Übernahme durch den Arbeitgeber.
- bei Anmeldung und Einzahlung bis 15.8.2023:  
€ 768,- inkl. 20% Ust. („Earlybird“)

Zutreffendes bitte ankreuzen.

Im Ausbildungsbeitrag sind die Kosten für die Teilnahme an 4 Wochenendmodulen inkludiert. Nicht jedoch die Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine kurze Anmeldebestätigung per E-Mail und eine Rechnung über den überwiesenen Betrag.

Ich bestätige, dass ...

- ich das Ausbildungskonzept gelesen habe und zur Gänze annehme.
- ich damit einverstanden bin, dass meine personenbezogenen Daten gemäß der geltenden Datenschutz-Grundverordnung verarbeitet und gespeichert werden.
- ich damit einverstanden bin, dass meine Emailadresse innerhalb der Ausbildungsgruppe weitergegeben wird (für Fahrgemeinschaft u.a.).
- keine Gründe (weder psychisch noch physisch) vorliegen, die einem Besuch der Ausbildung entgegenstehen.

Name/Vorname:

.....

Straße:

.....

PLZ/Wohnort:

.....

Telefon:

.....

Email:

.....

Datum/Unterschrift:

.....

Bitte senden Sie diese Seite an:

**Barbara Roshan,**  
**Friaulg. 3, 9073 Klagenfurt**  
oder gescannt per Mail an:  
**barbara@roshan.at**



## Anhang: GFK in Gemeinschaft

# Das 5. Modul

„GFK und sozialer Wandel“ mit Barbara Roshan

**7. bis 9. Juni 2024**

Fr. 16:00 - 21:00, Sa. 9:00 - 18:00,  
So. 9:00 - 16:00

### Bildungshaus Sodalitas

Propsteiweg 1, 9121 Tainach.  
Hr. Korpitsch, Tel. 0676-87727211

### Voraussetzung

Abschluss einer GFK-Basisausbildung  
oder 10 Tage GFK.

### Finanzieller Ausgleich

€ 240,- inkl. 20% Ust. für Privatzahler

€ 192,- inkl. 20% Ust Earlybird  
(Bezahlung bis 1.4.2023)

€ 360,- inkl. 20% Ust für Unternehmen und  
bei Übernahme durch Arbeitgeber.

### Anmeldung & Infos

Per Email an [barbara@roshan.at](mailto:barbara@roshan.at) und  
Überweisung einer Anzahlung von € 50,-  
Restbetrag bis 1.5.23 (Earlybird bis 1.4.23)

Anzahl Teilnehmende: 6-9 Personen

Anzahl Übungseinheiten: 16

Für die Zertifizierung nach dem CNVC  
und dem dt. Fachverband anrechenbar.

Weitere Infos bei Barbara: 0676-89808531.  
[www.roshan.at](http://www.roshan.at) - [gewaltfrei.at](http://gewaltfrei.at) - [cnvc.org](http://cnvc.org)

*Sei du selbst die Veränderung,  
die du in der Welt sehen willst.  
Mahatma Ghandi*

### Ziele

Die **Vision der GFK** - Meine Vision mit der GFK.  
GFK und Verantwortung. Gespräche, die dem  
sozialen Wandel dienen (in Schulen, Kinder-  
gärten, Unternehmen, ...).

**Konflikte deeskalieren.** Destruktive Äußerun-  
gen in konstruktive Beiträge übersetzen. GFK-  
Erste-Hilfe-Mediation.

**Gruppenprozesse** zum Wohle aller leiten:  
Sitzungen und Besprechungen so moderieren,  
dass Win-Win-Lösungen gefunden werden.  
**Gruppenentscheidungen** (Konsens) herbei-  
führen.

Die **Schlüsselunterscheidungen** rund um das  
Thema „**Macht**“. Dependenz/Independenz vs.  
Interdependenz. Dominanzorientierung vs.  
Bedürfnisorientierung, „Beschützende Macht“  
vs. „bestrafende Macht“, u.a.

*Herzlich willkommen!*

*Barbara Roshan*