



Gewaltfreie Kommunikation

Basisausbildung 2027

Mit Mag. Barbara Roshan

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

Marshall Rosenberg

Diese Ausbildung umfasst 5 Module:

1. Modul: 19.-21.2.2027
2. Modul: 2.-4.4.2027
3. Modul: 6.-8.5.2027
4. Modul: 25.-27.6.2027
5. Modul: 10.-12.9.2027

Jeweils Fr. 14-18h, Sa. 9-18h, So. 9-13h
außer das 3. Modul (Do.-Sa.)

Ort: Katholisches Bildungshaus Sodalitas
Propsteiweg 1, 9121 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!

Barbara Roshan Tel. 0676-89808531
office@roshan.at - www.roshan.at



The Center for
Nonviolent
Communication



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, nährende Begegnungen** erfahren, lernen einfühlende 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)

Empathie 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. Bei der GFK geht es darum einander authentisch und „auf Augenhöhe“ zu begegnen und Veränderungen zum Wohle aller herbeizuführen.

Wo kann ich „GFK“ anwenden?

Es liegt mir am Herzen die vielfältigen Möglichkeiten GFK anzuwenden hier aufzulisten:

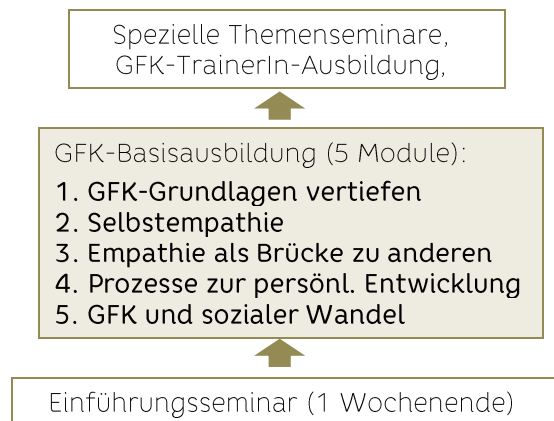
Die GFK kann in jeder Art von Beziehung verwendet werden: zu mir selbst, in der Partnerschaft, mit (kleinen und großen) Kindern, den Eltern, Geschwistern, Freunden und Nachbarn und auch bei allen Freizeitaktivitäten, beim Einkaufen ...

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 „GFK“?

GFK ist „einfach“ und gleichzeitig auch „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, sodass persönliche Veränderung stattfinden kann.

Überblick GFK-Seminare:



Themenseminare:

GFK speziell für Führungskräfte, Paare, Eltern, PädagogInnen, Mediation, GFK-Naturretreats, Seminarreisen u.a.m.

Informationen zur GFK-TrainerIn-Ausbildung:

- <http://www.gewaltfrei.at/gfk-trainerin-werden>
- www.fachverband-gfk.org
- www.cnvc.org/certification/process



Eckdaten der Basisausbildung

Seminargebühr

Alle Preise inkl. 20% Ust.
Privatzahler: 1.750,- (€ 350,-/WE)

Bei Übernahme durch den Arbeitgeber, für
Unternehmen/Förderer: € 2.600,- (€ 520,-/WE)

Ratenzahlung auf Anfrage möglich.

Bei Anmeldung und Einzahlung der vollen
Seminargebühr bis 4.12.2026 für Privatzahler:
1.600,- (€ 320,-/WE)

Mit einem **höheren Beitrag** (nach individueller
Selbsteinschätzung und innerer Bereitschaft)
werden Menschen unterstützt, die wenig Geld
zur Verfügung haben.

In den Preisen sind die Seminarkosten für fünf
Wochenendmodule, das Trainingsmaterial,
sowie Obst und Snacks für zwischendurch
enthalten, jedoch nicht die Kosten für
Unterbringung und sonstige Verpflegung.

Termine

Die Ausbildungstermine 2027 sind:

1. Modul: 19.-21.2.2027
2. Modul: 2.-4.4.2027
3. Modul: 6.-8.5.2027
4. Modul: 25.-27.6.2027
5. Modul: 10.-12.9.2027

Rahmenzeiten

Jeweils Fr. 14-18h, Sa. 9-18h, So. 9-13h
Außer das 3. Modul (Do.-Sa.)

Seminarort

Katholisches Bildungshaus Sodalitas
Propsteiweg 1, 9121 Tainach

Anmeldung

Mittels Anmeldeformular (letzte Seite) und Über-
weisung einer Anzahlung von € 400,- an:

Konto von Barbara Roshan,
IBAN: AT18 2011 1000 0028 9191
BIC: GIBA ATWW

Verwendungszweck: Basisausbildung 2027

Der Restbetrag ist spätestens bis 5.1.2027
einzuzahlen. Vor der Anmeldung bitte ich um ein
telefonisches Gespräch unter 0676-89808531.

Abschluss und Anrechenbarkeit

Die Basisausbildung ist für die Zertifizierung als
TrainerIn nach dem CNVC (Center for Nonviolent
Communication, gegründet von Marshall
Rosenberg) und für die Anerkennung nach dem
deutschen Fachverband für Gewaltfreie
Kommunikation zur Gänze anrechenbar. Die
Teilnehmenden erhalten beim letzten Modul eine
Abschlussbescheinigung (auf Wunsch auch nach
jedem Modul).





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 einem Jahr. 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 Traineein 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, freudig auszuprobieren und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen. Der Lernprozess der Gruppe unterstützt das individuelle Wachstum.

Zwischen den Ausbildungsblöcken wird in vielfältigen Empathie-Buddygruppen geübt. Diese Treffen finden persönlich und/oder online statt und dienen der Vertiefung und gegenseitigen Unterstützung. So kann das Gelernte bestmöglich in den Alltag und das eigene Privat-/Familien- und Berufsleben integriert werden und sind ein wesentlicher Teil des Lernens.

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. Deshalb werden Inhalte in unterschiedlicher Tiefe und eventuell auch in anderen Modulen als angegeben bearbeitet.

Gearbeitet wird abwechslungsreich und gehirngerecht, nach dem Prinzip „Connection before Correction“ 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 auch fordern. Alle Teilnehmenden übernehmen 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 und der Teilnahme an den Empathie-Buddygruppen ersucht.

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 Interessentinnen von der Warteliste nachrücken. Da die Lerninhalte aufeinander aufbauen, ist es nicht möglich, einzelne Module zu buchen. Bei weniger als 8 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 Überblick

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, Selbstaussdruck 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 Selbstaussdruck mit dem Giraffenschrei (Scary Honesty). Nein aufrichtig ausdrücken (Grenzen setzen).



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.
- GFK-Konfliktgespräche: Das 6 Stühle-Modell.
- Zum Wachsen beitragen: GFK-Feedback geben und nehmen.
- Der rote Faden im Gespräch: Den Dialog eröffnen und bis zur Lösung führen.
- Dankbarkeit ausdrücken und empfangen. GFK-Wertschätzung.



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
- Glaubenssätze, die nicht mehr förderlich sind, identifizieren und transformieren.

Verbindung schaffen

- Der Unterschied zwischen Schwäche und Verletzlichkeit. Natürliche Verletzlichkeit zeigen und erleben. Meine „roten Knöpfe“.
- 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.

Das 5. Modul: „GFK und sozialer Wandel“

Die Vision der GFK - Meine Vision mit der GFK

- GFK und Verantwortung. Gespräche, die dem sozialen Wandel dienen (in Schulen, Kindergärten, Unternehmen, ...).
- Konflikte deeskalieren. GFK-Erste-Hilfe-Mediation. Destruktive Äußerungen in konstruktive Beiträge übersetzen.
- Gruppenprozesse zum Wohle aller leiten: Sitzungen und Besprechungen so moderieren, dass Win-Win-Lösungen gefunden werden. Gruppenentscheidungen (Konsens) herbeiführen.
- Die Schlüsselunterscheidungen rund um das Thema „Macht“. Dependenz/Independenz vs. Interdependenz. Dominanzorientierung vs. Bedürfnisorientierung, „Beschützende Macht“ vs. „bestrafende Macht“, u.a.



Bank
IBAN
BIC
UID

Erste Bank Österreich
AT18 2011 1000 0028 9191
GIBA ATWW
ATU 7013 2947



Barbara
Roshan

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.

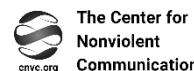


Qualifikationen:

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

Kontakt:

Barbara Roshan, Tel. 0676-89808531
office@roshan.at - www.roshan.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 oder verschoben werden. Bereits entrichtete Kosten werden erstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch 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.

Rücktrittsbedingungen/Storno

Sie können **bis 2 Monate vor Beginn** der Ausbildung **kostenfrei zurücktreten**, der bezahlte Seminarbeitrag wird - bis auf eine Bearbeitungsgebühr von € 50,- umgehend rück-erstattet.

Ab 2 Monate vor Beginn der Ausbildung behalte ich die Hälfte des Seminarbeitrags ein, ab dem 30. Tag vor Beginn, bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Verlassen ist der gesamte Beitrag fällig, unabhängig von den Gründen.

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.

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.

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 - sofern möglich - im Meditationsraum im 3. Stock statt (Karawanken-Fernblick und Lift).



Übernachtung im Bildungshaus Sodalitas unterstützt das persönliche Wachstum und das gemeinsame Lernen.



Preise (pro Nacht pro Person, gültig 2026):

Einbettzimmer € 43,- (bei nur 1 Nacht: 53,-)
Zweibettzimmer € 33,- (bei nur 1 Nacht: 43,-)
Frühstück € 11,-
zzgl. € 1,65 Nächtigungsabgabe

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 und Unverträglichkeiten der Gäste eingegangen wird. Bitte dies vor Seminarbeginn bekannt geben. Einzelne Mahlzeiten können vor Ort gebucht werden.

Preise (gültig für 2026):

Mittagessen € 17,-
Abendessen € 13,-



Anschrift/Kontakt

Propsteiweg 1, 9121 Tainach
Tel.: 04239 2642
Mail: office@sodalitas.at
Web: www.sodalitas.at



Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Gewaltfreie Kommunikation

Basisausbildung 2027

Mit Mag. Barbara Roshan

Termine 2027

- 1. Modul: 19.-21.2.2027
- 2. Modul: 2.-4.4.2027
- 3. Modul: 6.-8.5.2027
- 4. Modul: 25.-27.6.2027
- 5. Modul: 10.-12.9.2027

Jeweils Fr. 14-18h, Sa. 9-18h, So. 9-13h
Außer das 3. Modul (Do.-Sa.)

Ausbildungsbeitrag:

Bitte ankreuzen und das ausgefüllte
Anmeldeformular an office@roshan.at
senden!

- Privatzahler: € 1.750,-
- Bei Übernahme durch den Arbeitgeber, für
Unternehmen und Förderer: € 2.600,-
- Anzahlung** von 400,- bei Anmeldung.
Restbetrag bis 5.1.2027
- „Earlybird“ für Privatzahler € 1.600,-
(vollständige Überweisung bis 4.12.2026)

Alle Preise inkl. 20% Ust.

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 Email-
adresse innerhalb der Ausbildungsgruppe
weitergegeben wird (für Fahrgemeinschaft u.a.).
- keine Gründe (weder psychisch noch phy-
sisch) vorliegen, die einer Teilnahme an der
Ausbildung entgegenstehen.

Name/Vorname:

.....

Straße:

.....

PLZ/Wohnort:

.....

Telefon:

.....

E-Mail:

.....

Datum/Unterschrift:

.....

Verbindung schaffen

Bank	Erste Bank Österreich
IBAN	AT18 2011 1000 0028 9191
BIC	GIBA ATWW
UID	ATU 7013 2947