



## Fortlaufende GFK-Übungsgruppe

# Giraffentankstelle

„Wir können unser Leben wundervoll oder leidvoll für uns und für andere machen, je nachdem wie wir denken und kommunizieren.“

M. Rosenberg

Jeweils Mittwochs 18:30-20:30

Face-to-face:	Online:
7. Okt. 2020	16. Sep. 2020
4. Nov. 2020	21. Okt. 2020
2. Dez. 2020	18. Nov. 2020
	16. Dez. 2020

Finanzieller Beitrag für 7 Termine: € 140,-  
(egal, wieviele Termine besucht werden)  
Einzeltermin: € 30,- (alle Beträge inkl. Ust)

Anmeldung: schriftlich per Email, sms oder  
Whatsapp und Vorweg-Überweisung des  
Beitrags bis 7.9.20. Bei finanziellem Engpass  
bitte um telefonische Kontaktaufnahme.

Die Gruppe findet statt, sofern sich mind.  
vier TeilnehmerInnen angemeldet haben.

Ort: Friaulgasse 3, 9073 Klagenfurt-Viktring  
bzw. online via Zoom

Um die in einem GFK-Seminar erlernten neuen Denk- und Verhaltensweisen im Alltag in „Auslöse-Situationen“ anstelle der alten anzuwenden und sich die Haltung der GFK immer mehr anzueignen, müssen die neuen Bahnen im Gehirn gefestigt werden. Dafür braucht es eine erhebliche Anzahl an Wiederholungen und anhaltendes Üben.

### Ziele

**Offene Fragen und Herausforderungen** in Bezug auf die Anwendung der GFK im beruflichen und privaten Alltag **klären**.

**Eigene Beispiele** in einer geschützten Gruppe aus verschiedenen Perspektiven z.B. als Rollenspiel **bearbeiten und gemeinsam reflektieren**.

Die 4 Schritte und andere **GFK-Prozesse** sowie Tanzparkette **üben**.

Tiefe und bereichernde Begegnungen erfahren und dabei **„Giraffen-Energie“** – die nährende Qualität von Einfühlung und Verbindung – **tanken**.

### Voraussetzung

Besuch eines Einführungsseminars **„Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg“**  
(ca. 16 Std.)