



## GFK-Übungsgruppe

# Giraffentankstelle

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

M. Rosenberg

Jeweils am letzten Montag eines Monats:  
18:30-20:30

25. Jänner, 22. Feber, 29. März,  
26. April, 24. Mai und 28 Juni 2021

Bis auf weiteres online – vorauss. ab April wieder face-to-face (Friaulgasse 3 in 9073 Klagenfurt; ich gebe Bescheid)  
Ab jeweils mindestens 4 Teilnehmenden.

### Anmeldung

Immer per Email an [barbara@roshan.at](mailto:barbara@roshan.at) jeweils bis zum Freitag davor um 18h (mit Namen; Adresse, Telefonnummer).  
Anmeldung per Whatsapp oder sms unter 0676-89808531 sofern die Kontaktdaten bekannt sind. Bestätigung wird zugeschickt.

### Finanzieller Ausgleich

ca. € 30,-/Abend (inkl. Ust).  
Bei Anmeldung für alle 6 Abende: € 150,- d.h. € 25,-/Abend (inkl. Ust).  
Bitte um Überweisung im voraus mit dem Verwendungszweck: GFK-Übungsgruppe + Datum + Name. Kommt ein Abend nicht zustande, wird der Betrag zurückerstattet.

Um die in einem GFK-Seminar erlernten Denk-, Sprach- und Verhaltensmuster im Alltag anzuwenden und sich die Haltung der GFK immer mehr anzueignen, ist es notwendig, dass die neuen "Bahnen" im Gehirn gefestigt werden. Dafür braucht es eine erhebliche Anzahl an Wiederholungen und anhaltende Übung.

### Ziele

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

Die 4 Schritte und andere GFK-Prozesse üben.

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

Einander auf einer tiefen Ebene begegnen und dabei „Giraffen-Energie“ tanken – die nährende Qualität von Einfühlung und Verbindung.

### Voraussetzung

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

*Herzlich willkommen!*  
Barbara Roshan

[barbara@roshan.at](mailto:barbara@roshan.at)  
[www.roshan.at](http://www.roshan.at)