

SAG, was du **WIRKLICH** MEINST

Kennst du das? Immer wieder bis **sprachlos**, **gereizt** oder hast ein **schlechtes Gewissen**. Danach denkst du: Eigentlich wollte ich nur verstanden werden.

Die GFK-Module helfen dir, genau dort anzusetzen.

Du musst nicht wählen zwischen ehrlich sein und verbunden sein.

Lerne, auch in schwierigen Momenten klar zu sagen, was in dir vorgeht und was du brauchst. Ohne Vorwürfe, ohne dich zu verbiegen.

- Vorwürfe in klare **Beobachtungen** verwandeln
- **Gefühle und Bedürfnisse** besser verstehen
- Klar und verbindend **bitten**, statt zu schweigen, zu fordern oder zu explodieren

Was Teilnehmer*innen sagen:

“Was ich gehört habe, kann ich in meinem täglichen Leben und bei meiner beruflichen Alltag einsetzen.

Orsolya (Caritas Wien, SoRuBe)



Ondine Delavelle, Klarheitsbegleiterin, Trainerin & Coach.
20 Jahre Erfahrung in NGOs und internationalen Organisationen.

Dein Weg in fünf Modulen

01. Vom Urteil zur Neugier

Beobachtung: Was passiert wirklich – jenseits deiner Bewertungen?

02. Gefühle als Kompass

Dich selbst und andere besser verstehen

03. Unter der Oberfläche

Bedürfnisse: bei dir und bei anderen erkennen

04. Sag, was du brauchst

Klare und erfüllbare Bitten: statt Vorwürfe oder Forderungen

05. Ein Tanz mit vier Schritten

Integration: Die vier Schritte in echten Gesprächen verbinden

Jedes Modul bietet:

- Theorie-Impulse,
- Übungen in Kleingruppen,
- Raum für Reflexion & Einzelarbeit

*“Was du als Nächstes sagst,
kann deine Welt verändern“*
nach Marshall Rosenberg



Fang dort an, wo es für dich gerade
am meisten Sinn macht.
Jedes Modul ist einzeln buchbar - ab 95 €.

**Termine ansehen
und anmelden.**

