



**ENDLICH
ZEIT FÜR
DIE FAMILIE!**

**ENDLICH
ZEIT FÜR
MICH!**

Kinder

Verstehen, was du wirklich brauchst

Eltern

Wo komm ich her, wo will ich hin

Familie

Viele Menschen, viele Bedürfnisse

Partnerschaft

In guten wie in schlechten Tagen

GfK

Masterclass

für Eltern

Willkommen zur Masterclass für Eltern

Seit 2004 begleitet mich die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – nicht nur als Werkzeug, sondern als Haltung, die mein Leben prägt. Als Vater, Partner, Trainer und Mensch habe ich erlebt, wie kraftvoll echte Verbindung ist.

Viele Jahre habe ich die Masterclass gemeinsam mit meiner Frau Gundi gegeben. Als unsere Kinder älter wurden, habe ich mich neuen Themen zugewandt. Doch die GFK mit Kindern und Familien ist für mich immer eine Herzensangelegenheit geblieben.

Jetzt habe ich wieder Lust, zusammen mit einem jungen Team genau hier anzuknüpfen: Eltern auf ihrem Weg zu begleiten, Stolpersteine in Chancen zu verwandeln und Räume zu schaffen, in denen Eltern und Kinder spüren: Ich bin willkommen, Ich habe einen Platz, Ich werde gehalten und Ich darf lebendig sein.

In dieser Masterclass lade ich Dich ein, mit Leichtigkeit, Humor und Tiefe neue Wege auszuprobieren. Du darfst stolpern, lachen, zweifeln, wachsen – und immer wieder spüren: Du bist nicht allein.

Ich freue mich darauf, diesen Weg mit dir zu gehen!

Alles Liebe!



Warum „MASTERCLASS“?

Ich nenne diesen Elternkurs Masterclass, weil er mehr ist als ein Seminar. Wir gehen über mehrere Monate hinweg tiefer, nehmen uns Zeit und schaffen einen intensiven Rahmen, in dem du Neues ausprobieren und in deinem Alltag umsetzen kannst.

Die wahren Meister seid ihr – die Eltern. Ihr meistert jeden Tag das Abenteuer Familie, bringt eure Werte in Beziehung und Erziehung ein und habt den Mut, euch auf den Weg mit der Gewaltfreien Kommunikation zu machen.

Mit großer Demut möchte ich euch auf dieser Reise begleiten, meine Erfahrung teilen und Räume öffnen, in denen ihr euer eigenes Meisterstück schreibt – mit euren Kindern, in eurer Partnerschaft und in eurem Leben.



Modul 1: Willkommen sein - 12. -14. März 2026

„Du darfst sein, wie Du bist – ich auch.“

Wie können wir wirklich ankommen –
im Moment, in Beziehung, im Elternsein?

- Selbstempathie entwickeln – gerade wenn's kracht
- Eigene Erziehungsprägungen und Werte erkennen
- Präsenz statt Perfektion
- Die Sprache der GFK verstehen und anwenden

Modul 2: Platz haben - 16. - 18. April 2026

„Ich sehe dich – und auch mich selbst.“

Wie finden wir einen Platz für alle Bedürfnisse –
von uns selbst, von unseren Kindern, in der Partnerschaft?

- Gefühle und Bedürfnisse in kindgerechter Sprache ausdrücken
- Grenzen setzen mit Liebe
- Nein sagen & Nein aushalten
- Rollenklärung: Eltern, PartnerIn, Mensch

Modul 3: Gehalten werden - 21. - 23. Mai 2026

„Ich kann vertrauen und loslassen – und bin sicher.“

Wie gehen wir mit Stress, Konflikten und Überforderung um -
ohne uns selbst zu verlieren?

- Umgang mit Eskalation & Triggern
- Konflikte begleiten, statt kontrollieren
- Sicherheit geben – emotional & strukturell
- Mediation in der Familie & Geschwisterstreit

Modul 4: Lebendig sein - 09. - 11. Juli 2026

„Wir wollen das Leben feiern – als Familie, mit Kindern, als Paar.“

Wie kann Familie ein Ort von Lebendigkeit, Entwicklung und echter Begegnung
sein?

- Verbindung gestalten, auch in schwierigen Zeiten
- Beziehung statt Erziehung im Alltag leben
- Die 5 Sprachen der Liebe in der Familie
- Integration: Wie geht's weiter –
im Alltag, im Herzen, in der Haltung?



Frank Gaschler

Ich bin zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), systemischer Mediator, Coach, Buchautor und Sozialpädagoge. Meine Leidenschaft ist es, mit Humor und Leichtigkeit auch die schweren Themen des Lebens zu begleiten und mit der GFK über den Tellerrand hinaus zu experimentieren – mit Intuition,

empathischer Präsenz und Körpersprache.

Mit meinem Projekt „Giraffentraum“ habe ich die GFK in Kindergärten und Grundschulen eingeführt. Heute ist es das größte Social-Change-Projekt der GFK im Vorschulbereich. Ich bin Vater von zwei erwachsenen Töchtern und lebe mit meiner Frau Gundi und unserem Hund Chili in Hohenlinden bei München.

Das Team ..

... sind junge Eltern, die das Leben mit Kindern kennen – mit all seinen Höhen und Tiefen. Sie leben die Gewaltfreie Kommunikation im Alltag, nicht perfekt, aber echt. Als Trainerinnen für Gewaltfreie Kommunikation hören sie zu, lachen mit dir, weinen mit dir – und schaffen Räume, in denen du dich zeigen darfst, wie du bist.

Ich will verstehen, was du wirklich brauchst – Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern,

Das Projekt Giraffentraum®
Aktualisierte und erweiterte Neuauflage
Frank Gaschler, Gundi Gaschler, Kösel Verlag,
ISBN: 978-3-466-31136-1



*Weil jedes Kind es verdient, in einer Welt aufzuwachsen,
die versteht, was es wirklich braucht.*



*Was auch immer wir tun, es ist das Schönste und Beste,
was uns im Moment zur Verfügung steht, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.*

Marshall B. Rosenberg



Im familiären Alltag ist es nicht immer ganz leicht die Haltung und die Worte zu finden, die uns in eine gute Verbindung mit unserem Gegenüber bringen. Erschwert wird das Ganze noch dazu dadurch, dass der Zweijährige noch gar nicht über den ausreichenden Wortschatz verfügt, um meine vier Schritte zu verstehen, meine Pubertierende längst die Tür zugeknallt hat, wenn ich mal keine astreine Beobachtung genannt habe und der Partner mir schon nach dem ersten Halbsatz sagt, ich solle aufhören, ihn zu therapieren. Darüber hinaus bin ich oft gar nicht bereit, "offen für ein Nein" zu sein, gerade wenn es um Hausaufgaben,

Zimmer aufräumen und Zähneputzen geht. Ist das dann die Grenze der GFK? Oder meine Grenze? Geht das überhaupt mit Kindern? Oder muss ich alles immer partnerschaftlich diskutieren um das Bedürfnis nach Gleichwertigkeit zu erfüllen?

Wir wollen uns insbesondere beschäftigen mit:

- Recht haben oder einander Verstehen - Wolf- und Giraffensprache
- Beobachtungen als konstruktiver Gesprächseinstieg
- Gefühle spüren statt Denken
- Bedürfnisse in meiner und in Kindersprache ausdrücken
- Post-empathische Lösungsbitten -
Die Kraft der Empathie nutzen für Veränderung
- Empathie auch ohne Worte erleben

Eltern

Wo komm ich her, wo will ich hin

*Wir können unsere Kinder noch so gut erziehen.
Sie machen uns doch alles nach!*

Karl Valentin

Gerade waren wir noch normale Menschen, plötzlich wurden wir Eltern. Wir waren im Geburtsvorbereitungskurs, haben das "Stillbuch" gelesen und die Hebamme hat uns das Wickeln beigebracht. Hat alles super geklappt! Doch plötzlich schmeißt sich mein Kind im Supermarkt auf den Boden und brüllt wegen einem Überraschungs-Ei, dann will es Fernsehen, Nintendo spielen und Influencer werden. Was nun? Im Erziehungsbuch steht: "Grenzen setzen" und die Nachbarin tippt auf "leichte ADHS". Auf all das hat uns niemand richtig vorbereitet! Klar, da muss man durch. Wir wollten ja Kinder. Also fahr ich Mama-Taxi, geh zum Sankt-Martins-Umzug, und verdiene Geld für die Latein-Nachhilfe. Was man halt so als gute Mutter oder Vater macht.

Und wo bleib ICH?



Wir wollen uns insbesondere beschäftigen mit:

- Welche Bedürfnisse erfülle ich mir mit dem "Eltern-Sein"
- Welche Erziehungsziele und -werte verfolge ich, welche mein Partner?
- Selbstempathie - worum geht es mir wirklich?
- Eigene Grenzen kennen lernen
- Bin ich neben Mutter & Vater auch Mann & Frau - und auch Mensch?
- Glaubenssätze, die mein Leben bestimmen
- Ressourcenarbeit: Wie kann ich auftanken?



Kinder brauchen weit mehr als nur grundlegende Fähigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen, so wichtig diese auch sein mögen. Kinder müssen auch lernen, selbstständig zu denken, einen Sinn in dem zu finden, was sie lernen, zusammen zu arbeiten und zusammen zu leben!

Marshall B. Rosenberg



Wenn die Kinder erst mal durchschlafen, ist das Größte vorbei. Wenn sie allein auf's Klo gehen, wird alles besser. Wenn erst mal alle Zähne da sind, ist wieder Ruhe. Wenn sie mal im Kindergarten sind, ist's wieder entspannter. Wenn mal die Schule anfängt, wird's schon wieder. Wenn mal der Übertritt geschafft ist, ist Licht am Horizont. Wenn sie erst mal aus der Pubertät raus sind, wird's wieder leichter. Wenn der Abschluss mal geschafft ist, geht's wieder aufwärts. Wenn sie mal 'ne Arbeit haben, haben wir einen Meilenstein geschafft. Wenn sie mal unter der Haube sind, wird alles viel besser. Wenn erst mal die Enkel da sind, ...

Wir wollen das Leben mit Kindern feiern: Hier und Jetzt!

Wir wollen uns insbesondere beschäftigen mit:

- Gewaltfreie Kommunikation vorleben, statt erklären
- Kinder empathisch verstehen
- Kindern Grenzen setzen und Wege zeigen
- Alternativen zu Belohnung und Bestrafung finden
- Kinder wertschätzend begleiten

Familie

Viele Menschen, viele Bedürfnisse

*Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel.*

Johann Wolfgang von Goethe

Vater+Mutter+Kind, Mutter+Kind, Mutter+Mutter+Kind,
Vater+Vater+Kind, Vater+Freundin+Kind+Kind der Freundin,
Mutter+neuer Vater+Vater+neue Mutter+Kind+neue
Geschwister, Erziehungsgemeinschaft+Kind...

Das Leben ist vielfältig geworden, leider dadurch aber nicht unbedingt einfacher.

Wir wollen uns insbesondere beschäftigen mit:

- Wie bauen wir ein Fundament, das auch in schwierigen Zeiten trägt?
- Kinder führen und ihnen Struktur und Orientierung geben
- Wie können wir uns gegenseitig in der Familie und darüber hinaus unterstützen?
- Was nährt uns als Familie?
- Mediation von Geschwisterstreitigkeiten



Partnerschaft

In guten wie in schlechten Tagen

Eine erfüllte Partnerschaft basiert nicht auf Glück, sondern auf der steten Bereitschaft, dran zu bleiben, an dem, was das Leben gerade so bringt. Und auf Liebe.

Frank Gaschler



Die Kinder sind im Bett. Puh! Bier auf, Fernseher an, Füße hoch. Frau kommt. Der Blick. Oje, sie will reden. Worum geht's heute? Die Tasse auf dem Geschirrspüler? Der Müll? Hab ich was vergessen? Nein, sie will wissen wie es mir geht. Wie es mir wirklich geht! Was mich so beschäftigt, wovon ich träume, wo's hin gehen soll. Spannend. Ich werde neugierig.

Wie geht es eigentlich Dir - wirklich? Wovon träumst Du? Was feierst Du, was bedauerst Du? Ich höre zu, brauch' nix tun, bin einfach nur da. Ich erinnere mich.
Es ist wie früher.



Wir wollen uns insbesondere beschäftigen mit:

- Eskalation und Deeskalation
- Warum streiten wir uns immer über die gleichen Dinge?
- Gemeinsam neue Wege finden
- Die 5 Sprachen der Liebe

Seminargebühr

2.000 € für Einzelpersonen

3.000 € für Paare

Empfehlung lohnt sich:

**200€ Rabatt, wenn durch dich
eine neue Person teilnimmt.**

Die Module finden in den
Vereinsräumen des SG
Gemütlichkeit Olching statt.

2026

Modul 1: 12. – 14. März

Modul 2: 16. - 18. April

Modul 3: 21. – 23. Mai

Modul 4: 09. – 11. Juli

Seminarzeiten

Do: 10:00 bis 18:00 Uhr

Fr: 09:30 bis 18:00 Uhr

Sa: 09:30 bis 17:00 Uhr

Mittagspause 90 Minuten



**SG Gemütlichkeit Olching
Georgenstrasse 9b
82140 Olching**

Ausbildungsabschluss

Die Masterclass schließt mit einer Teilnahmebescheinigung ab. Zudem ist unsere Ausbildung mit ihren 12 vollen Tagen als ein Baustein für die internationale Trainerzertifizierung durch das Center for Nonviolent Communication (CNVC) anrechenbar. Weitere Infos dazu erhalten Sie unter www.cnvc.org.

Teilnahmevoraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme an der Masterclass ist der Besuch eines 2-3 tägigen Einführungsseminars in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Die Teilnahme an der Masterclass ersetzt keine Therapie. Alle Teilnehmenden übernehmen daher die Verantwortung für sich selbst - sowohl psychisch als auch physisch - und sind bereit, mit den aufkommenden Themen selbstverantwortlich umzugehen.

Teilnehmendenzahl

Die Teilnehmendenzahl ist auf 18 Personen begrenzt. Bei weniger als 8 Anmeldungen behalte ich mir eine Absage der Masterclass vor. In diesem Fall werden bereits entrichtete Kosten erstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen.

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Der Rücktritt muss per E-Mail erfolgen. Eine Stornierung bis 2 Monate vor Kursbeginn ist kostenfrei. Wenn Du nach diesem Termin, aber vor Kursbeginn zurücktrittst, werden €500,00 einbehalten. Die Nichtteilnahme oder teilweise Teilnahme an den Angeboten nach Beginn der Ausbildung verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr.

Anmeldung

www.freiekommunikation.de



Ein halbes Jahr voller Begegnung & Wachstum

Masterclass für Eltern

Infos und Anmeldung



**Freie
Kommunikation**



FreieKommunikation

Frank Gaschler

Lindenstraße 9

D-85664 Hohenlinden

+49/179/699 86 98

info@freiekommunikation.de

www.freiekommunikation.de