

Angebote |  
Markus Castro

Coaching  
Seminare  
Moderation

Das SK-Prinzip  
tragfähig entscheiden



Je weniger Widerstand eine Entscheidung erzeugt,  
desto näher liegt sie am Konsens.

Deswegen gilt beim SK:  
Nicht, was die meisten wollen, sondern was von  
allen am wenigsten abgelehnt wird soll passieren.

Dafür bewerten wir alle Alternativen und  
entscheiden uns für die mit dem geringsten  
Widerstand.

# Inhalte

- 3-4 | Über mich
- 5 | Einzel-Coaching
- 6 | Facilitation
- 7 | GFK Grundlagen

- 8 | Lerninhalte GFK
- 9 | Systemisches Konsensieren
- 10 | Lerninhalte SK Grundlagen
- 11 | Rahmenbedingungen & Kontakt
- 12 | Unser Institut
- 13 | Was du nur bei uns bekommst

## MARKUS CASTRO **Gründer Impact Institut**

Ich bin International **zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)** und **zertifizierter Moderator** und Ausbilder für das SK-Prinzip. Außerdem Soziokratischer Gesprächsführer, **Metaplan-Moderator**, staatlich anerkannter **Erzieher** und **Ingenieur** für Elektrotechnik und Informationstechnik.

Im Laufe der letzten 15 Jahre habe ich ca. 1000 Tage eigene Trainings und Moderationen gegeben, 250 Tage Fortbildung absolviert und zusätzlich noch ca. 1000 Stunden Prozessarbeit in Therapie und Selbsterfahrung absolviert.

Gewaltfreie Kommunikation habe ich gelernt von Simran Wester, Klaus Karstädt, Kelly Bryson, Robert Gonzales, Robert Krzisnik, Frank Gaschler und einigen anderen.

Daneben hab ich mich noch vertieft mit Themen wie Moderation und Entscheidungsfindung, Dragon Dreaming, Living Compassion, Breathwork, Coaching, Konfliktschlichtung, Schamanismus und Systemik auseinandergesetzt.



## MARKUS CASTRO **Gründer Impact Institut**

Ich helfe dir dabei, besser mit dir selbst und anderen klarzukommen. Alleine, im Team, als Partner.

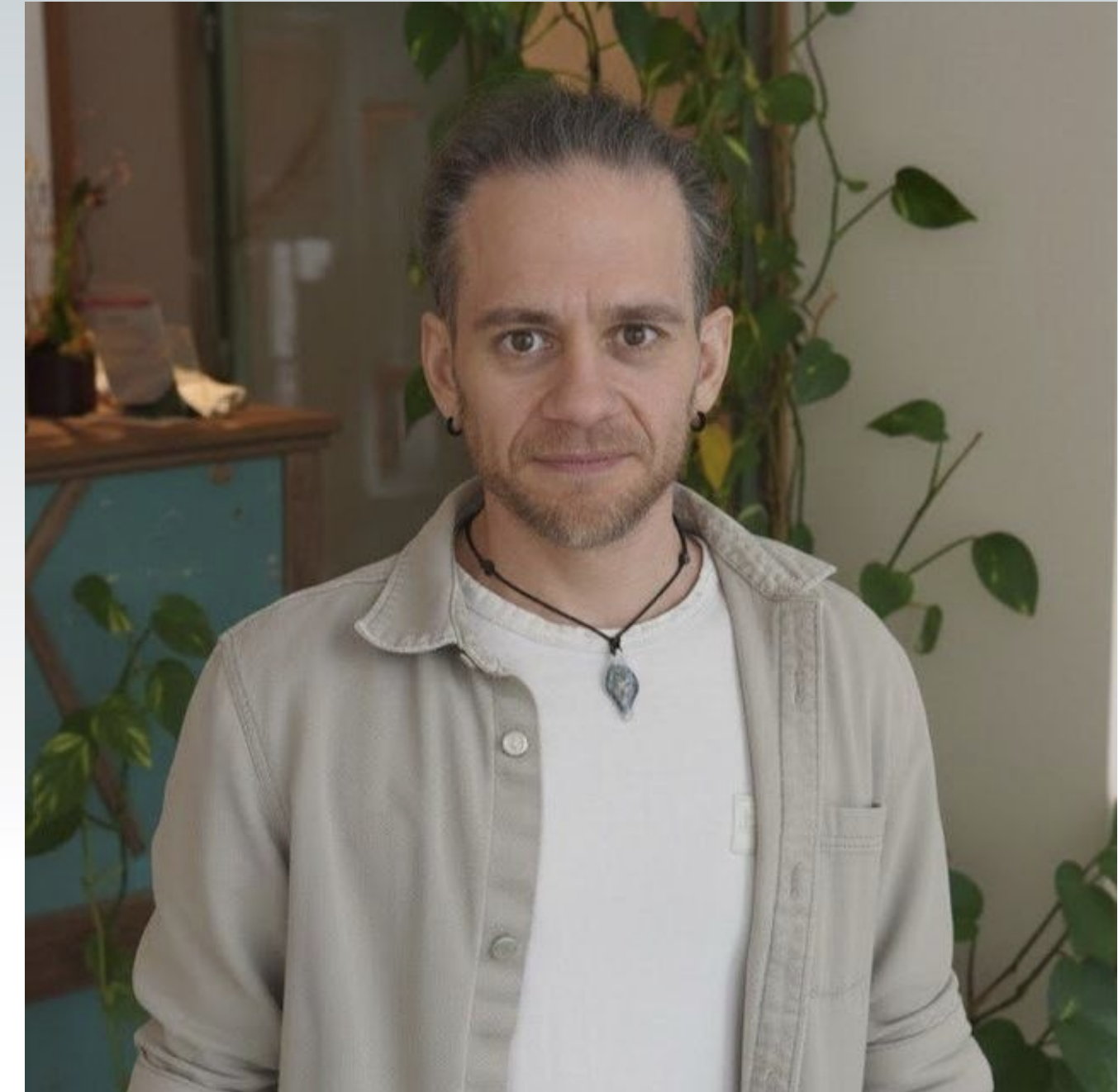
In meinen **Seminaren und Coachings** geht es darum, den Autopiloten auszuschalten, die eigenen Muster zu reflektieren und neue Wege zu gehen. Erst wenn wir spüren, wie wir in alte Konfliktmechanismen einsteigen, gewinnen wir die Freiheit für eine neue, verbindende Reaktion.

Dabei arbeite ich konsequent **traumasensibel**: Ich weiß, dass viele Reaktionen keine bewussten Entscheidungen sind, sondern Schutzmechanismen unseres Nervensystems.

Die GFK ist für mich keine starre Methode, sondern eine lebendige Landkarte, die uns hilft, sicher durch stürmische Gewässer zu navigieren.

Gruppen unterstütze ich auf ihrem Weg zu gemeinsamen Einigungen durch eine klare **Moderation/Facilitation** in der ich flexibel genug bin, mich auf alles einzustellen, was unterwegs so passiert.

Ich begleite Paare und Gruppen durch **Konflikte** und leihe euch meine Fähigkeiten zum empathischen Zuhören genauso wie meine Klarheit, mit der ich eure wichtigsten Themen auseinandersortiere.



# EINZEL-COACHING: Begleitung durch emotionale Prozesse

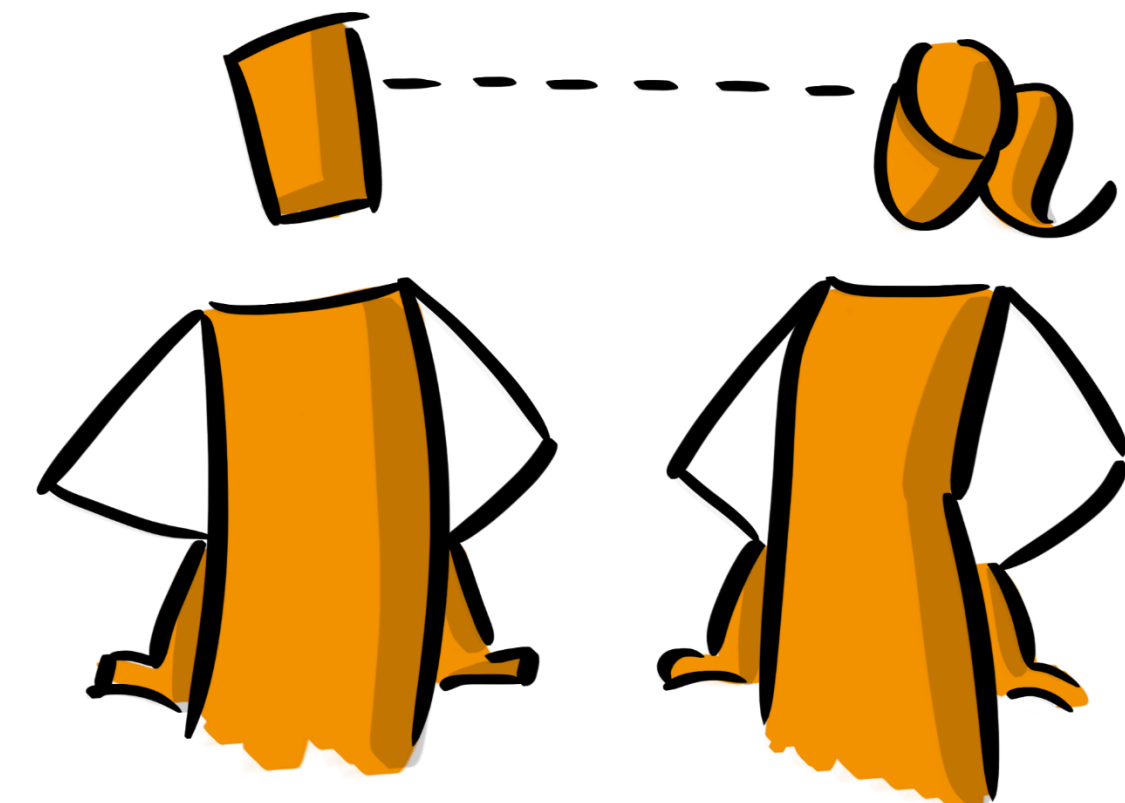
## WAS ICH ANBIETE

Ich unterstütze dich wenn du dich klären möchtest, in Ärger-Schlaufen hängst, dich nicht entscheiden kannst oder alleine nicht mehr weiterkommst.

Meine Stärke ist es, auch intensive Gefühlsprozesse einfühlsam zu begleiten. Ich weiß, wie schwierig es sein kann, sich zu öffnen, sei es aus Scham oder weil man selbst nicht so genau weiß, was man eigentlich erzählen soll. Deswegen ergründe ich sensibel mit dir zusammen die Lage, kreise das Problem ein und helfe dir, Schritte in Richtung Lösung zu gehen.

## Wie ich arbeite

Ich nutze die Landkarten der GFK und andere Coaching Modalitäten. Ich bringe viel Erfahrung mit Konflikten, emotionalen Tiefen, Neurodiversität und Traumata ein, aber du behältst das Steuer in der Hand.



# FACILITATION: Vom Konflikt zur gemeinsamen Entscheidung

## WAS ICH ANBIETE

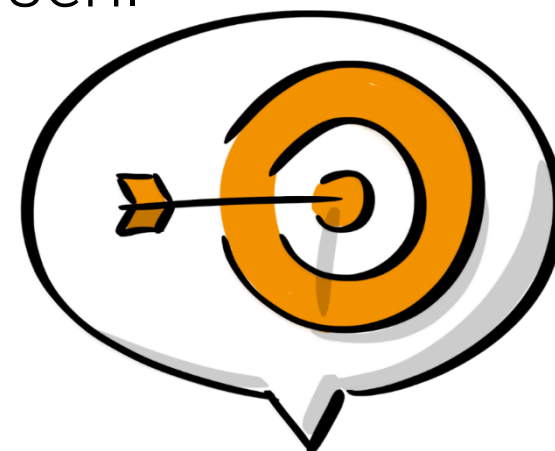
Ich helfe dir und deinem Team, gemeinsame Entscheidungen auf Augenhöhe zu treffen. Wenn die Themen komplex sind helfe ich bei Analyse und Struktur, und wenn die Luft schon dick wird führe ich euch durch klare Aussprachen und Bearbeitung eurer Themen zurück auf produktive Ebenen.

Meine Stärke ist es, auch in vielschichten Themen den Überblick zu behalten. Ich habe einen analytischen Blick für Zusammenhänge und logische Widersprüche und ein feines Gespür für Stimmungen innerhalb der Gruppe. Ich nutze ganz unterschiedliche Moderationswerkzeuge und meine empathische Haltung um eure Knoten zu lösen.

## Wie ich arbeite

Ich kann mit euch Karten kleben und sortieren, Entscheidungen konsensieren und Probleme beleuchten, aber am wichtigsten ist es mir, mit euch gemeinsam in einen produktiven Austausch zu kommen.

Mir sind stabile Strukturen und klare Abläufe in Gruppenprozessen wichtig, weil ich weiß, wie schnell man sich sonst im Reden verlieren kann. Gruppenprozesse brauchen eine Balance aus Verbindung und Ergebnis, und ich sehe es als meinen Job, euch die richtigen Fragen zu stellen, damit eure Prozesse vorankommen.

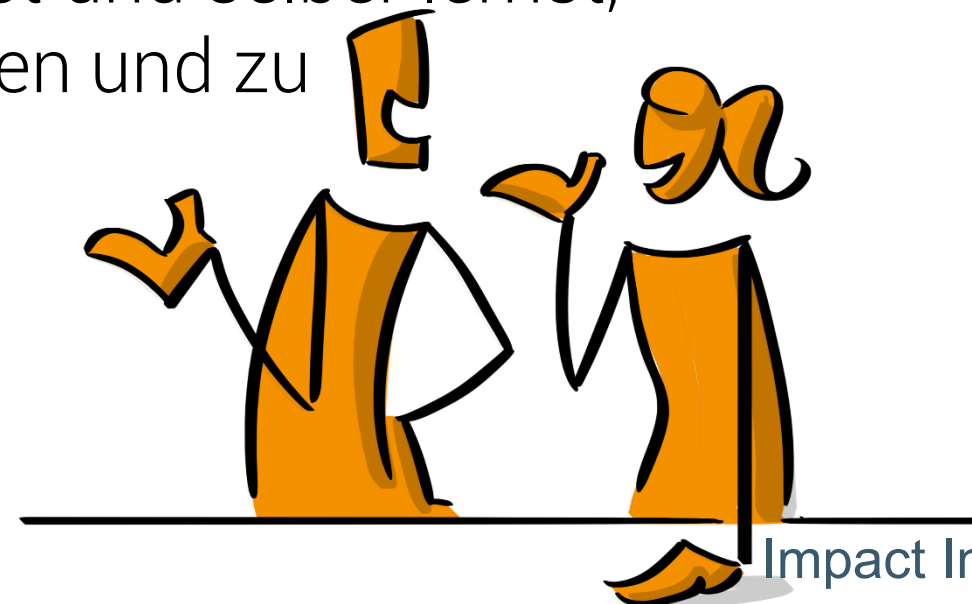


# GEWALTFREIE KOMMUNIKATION: Selbstreflexion und Haltung

## WAS ICH ANBIETE

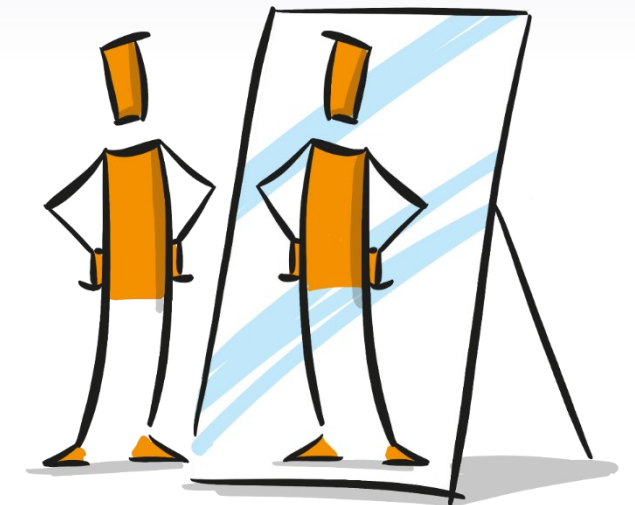
Ich kann dir beibringen, das, was für dich relevant ist auszusprechen, ohne dabei andere zu kritisieren oder anzugreifen. Dadurch wird Feedback einfacher, Konflikte eskalieren nicht, Themen werden früher angesprochen. Und wenn du noch nicht weißt, was du eigentlich sagen willst, bringe ich dir ein paar einfache Tools zur Selbstklärung bei.

Ich arbeite seit 2009 als GFK Trainer und bilde inzwischen seit 10 Jahren die nächsten TrainerInnen aus. In den Grundlagen Seminaren geht es erstmal darum, dass du Klarheit über die Begriffe bekommst und selber lernst, deine Alltags Konflikte zu reflektieren und zu kommunizieren.



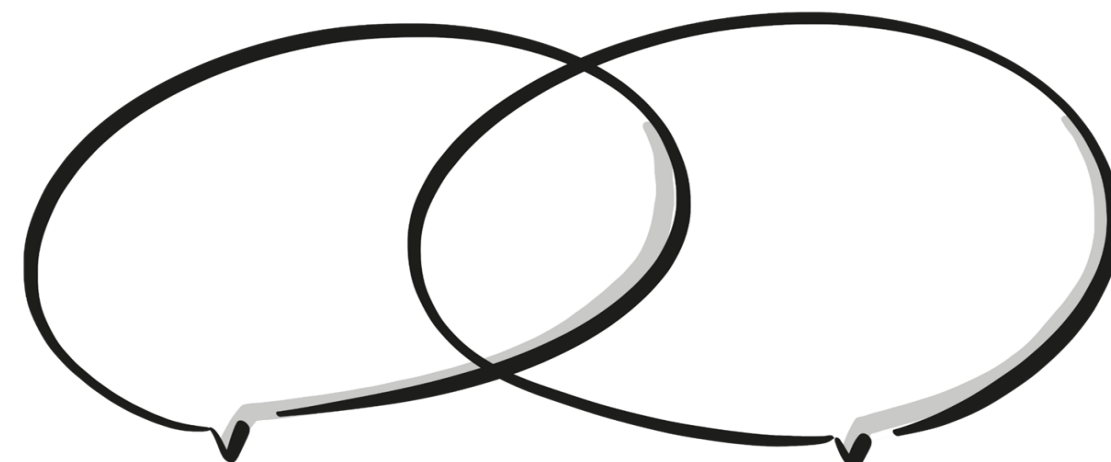
## Wie ich arbeite

Mir ist sowohl der empathische Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen als auch die analytische Klarheit im Beobachten und Bitten stellen wichtig. Beides zusammen macht Kommunikation rund.



# Was du in zwei Tagen GFK lernen kannst

- eigene Bedürfnisse zu erkennen und so auszudrücken, dass sie als menschlich nachvollziehbar und nicht als Forderung verstanden werden.
- heikle Themen anzusprechen, ohne dass dein Gegenüber in Abwehr geht
- eigene Gefühle und Anliegen so formulieren, dass sie verbindend statt belastend wirken.
- auf Vorwürfe zu reagieren, ohne dich zu verteidigen oder selbst anzugreifen
- empathisch auf andere einzugehen, ohne ihre Sichtweise übernehmen zu müssen.
- Konfliktdynamiken zu erkennen und bewusst zu unterbrechen, bevor sie eskalieren.
- zwischen dem, was dir wichtig ist, und konkreten Lösungswegen zu unterscheiden - und dadurch kreative Kompromisse zu finden.
- Bitten so formulieren, dass sie klar, machbar und motivierend sind
- empathisches Spiegeln und das 4-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation gezielt im Berufsalltag einzusetzen.
- Kurzinterventionen, um bei Spannungen zu deeskalieren
- strukturierte Klärungsgespräche vorzubereiten und zu leiten, in denen alle Beteiligten sich gehört fühlen und lösungsorientiert arbeiten können.



# SYSTEMISCHES KONSENSIEREN: Entspannt gemeinsam entscheiden

## WAS ICH ANBIETE

Von 90 Minuten reinschnuppern in die Methode bis zur mehrtätigen Moderations-Ausbildung, wenn ihr lernen wollt, euch einfacher zu einigen oder du beruflich viel mit Teams zu tun hast, dann kann ich euch zeigen, wie das einfacher funktioniert.

Ich arbeite seit 2014 als SK-Trainer habe schon hunderten Menschen beigebracht, Gruppen zu Entscheidungen zu führen. Im Grundlagen Seminar geht es erstmal darum, das neue Prinzip praktisch kennenzulernen und erste Erfahrungen mit einfachen Moderationen zu machen. In der Moderationsausbildung lernst du dann, mit schwierigen Situationen umzugehen, Unzufriedenheit konstruktiv aufzufangen und auch unter Stress einen kühlen Kopf zu bewahren. Wir starten mit einem einfachen Methodenkern und am Ende kannst du mehrtägige Entscheidungsprozesse sicher vorbereiten und entspannt begleiten.

## Wie ich arbeite

Ich liebe es, Themen logisch zu zerteilen und von allen Seiten zu beleuchten. Gruppenentscheidungen haben es mir besonders angetan, weil sie unendlich komplex sind. In meinen SK Seminaren gebe ich dir nur einen Bruchteil von dem mit, was ich gelernt habe, aber hoffentlich den Teil, der für dich momentan wichtig ist. Am liebsten gehe ich dafür mit euch in die direkte Erfahrung und reflektiere hinterher statt euch mit Theorie zu überfrachten.



# Was du in zwei Tagen SK lernen kannst

- Wieso das Mehrheitsprinzip lausige Entscheidungen hervorbringt
- Wie du aus Widerstand Kreativität machen kannst
- Wie Konflikte künstlich generiert werden und wie Kreativität sie verhindern und entschärfen kann
- Welche Methoden und Abläufe für Entscheidungsprozesse hilfreich sind, und wie du sie bei unterschiedlich komplexen Themen einsetzen kannst
- Wie du mit einem Nein konstruktiv umgehen kannst und es nicht mehr persönlich nimmst
- Wie du sinnvolle Fragestellungen formulierst die alle mitnehmen
- Welches Maß an Beteiligung hilfreich ist, wann es in Überforderung kippt und wie du das verhindern kannst
- Wie du als Moderation mit Einwänden und Vorschlägen aus der Gruppe gut umgehen kannst
- Und noch vieles mehr

**Das SK-Prinzip**  
**tragfähig entscheiden**

(c) Markus Castro  
impact  
INSTITUT.com

**Ziel ist, eine Lösung zu finden, die für die ganze Gruppe passt**



**Nicht immer lässt sich ein Konsens erreichen, aber wir können versuchen, uns ihm anzunähern. Je weniger Widerstand eine Entscheidung erzeugt, desto näher liegt sie am Konsens.** → 

**Deswegen gilt beim SK:**  
**Nicht, was die meisten wollen, sondern was von allen am wenigsten abgelehnt wird soll passieren.**

**Dafür bewerten wir alle Alternativen und entscheiden uns für die mit dem geringsten Widerstand.** → 

# RAHMENBEDINGUNGEN

## ORGANISATORISCH

Mein Tagessatz liegt bei 1800€, für Gemeinschaften, Vereine und Non-Profits arbeite ich ab 1000€ / Tag, je nach finanziellem Background.

Seminare und Moderation leite ich bis 12 Personen alleine bzw. mit einer Assistenz aus unseren Ausbildungen, bei größeren Gruppen arbeite ich zu zweit um Qualität zu gewährleisten.

Alles weitere besprechen wir telefonisch, damit ich euch ein maßgeschneidertes Angebot für eure Gruppe machen kann.



## ANSPRECHPARTNER

Markus Castro y Castro  
Sattlerstr. 7  
14469 Potsdam

[Markus.castro@impactinstitut.com](mailto:Markus.castro@impactinstitut.com)  
01578/8672755

Das Impact Institut stärkt durch Trainings an verschiedenen Standorten in Deutschland und individuell konzipierte Inhouse-Schulungen die Fähigkeit zu einer empathischen, ehrlichen und wirkungsvollen Kommunikation.



**The Center for  
Nonviolent  
Communication**



# Bei mir bekommst du übrigens...

## GFK JAHRESAUSBILDUNG

### Störungen ansprechen

**2 Arten von Ehrlichkeit Werte oder Bewertungen**

**Fokus auf Bewertungen**  
Ich konzentriere mich darauf...  
- was du "bist"  
- was ich über dich denke  
- meine Urteile & Bewertungen

**Fokus auf meine Werte**  
Ich konzentriere mich darauf...  
- wie es mir geht  
- was ich brauche  
- was mein Leben schöner machen würde

Die Qualität einer Beziehung hängt entscheidend davon ab, worauf ich meine Aufmerksamkeit lege!

Wenn sich unerwünschtes Verhalten wiederholt, kann es zu Frustration führen. Besser als abzuwarten, bis sich Frust in Ärger wandelt, ist eine offene Aussprache. Erfolgreiche Konfrontation erfordert Geschick und wird am ehesten gehört, wenn sie mit Respekt und Wertschätzung erfolgt. Es gibt keine allgemeingültigen Regeln für die Konfrontation mit Menschen, aber bei John Maxwell finden wir die „10 Gebote für die Konfrontation“ (Maxwell, 2016).

Die GFK erweitert diese Gebote, indem wir den Fokus von unseren Bewertungen auf unsere unerfüllten Bedürfnisse (Werte) legen.

### Urteile und Bewertungen Unsere Orientierungshilfen

**Moralistische Urteile**  
Funktionieren nach dem Prinzip gut/böse, richtig/falsch  
Verhindern Begegnungen auf Augenhöhe

**Bedürfnisorientierte Urteile**  
Auch in der Gewaltfreien Kommunikation wird bewertet – danach, ob etwas Bedürfnisse erfüllt, dem Leben dient.

Worauf möchte ich in meinem Leben meine Aufmerksamkeit legen?

1. Du sollst andere unter vier Augen konfrontieren.
2. Du sollst so schnell wie möglich konfrontieren und nicht auf einen "besseren Zeitpunkt" warten.
3. Du sollst bei dem Thema bleiben, um das es geht.
4. Du sollst deinen Standpunkt darlegen und ihn nicht wiederholen.
5. Du sollst nur Handlungen ansprechen, die geändert werden können.
6. Du sollst Sarkasmus vermeiden (besonders in einer E-Mail oder einem Text).
7. Du sollst Wörter wie "immer" und "nie" vermeiden, weil sie selten zutreffend sind.
8. Du sollst Fragen stellen und Vorschläge machen.
9. Du sollst dich nicht für die Konfrontation entschuldigen.
10. Du sollst daran denken, die positiven Beiträge der Person hervorzuheben.

## GFK JAHRESAUSBILDUNG

### Die drei Säulen der Gewaltfreien Kommunikation

**Die drei Säulen der Gewaltfreien Kommunikation**

Die GFK beruht auf einer positiven Haltung mir und anderen Menschen gegenüber, gliedert sich in drei Säulen und besteht aus den vier Elementen, die ich verschieden einsetzen kann.

Selbstempathie, Selbstausdruck, Empathie

Partnerschaftliche Haltung  
Positives Menschenbild  
Wohllollendes Denken

Die Gewaltfreie Kommunikation besteht aus drei zentralen Säulen

#### 1. SELBSTKLÄRUNG/ SELBST-EMPATHIE

Diese ermöglicht es uns, voll präsent in Kommunikationssituationen zu sein. Sie dient als Orientierung im Umgang mit uns selbst, wodurch wir Klarheit, Sicherheit und die nötige Kraft für ein wirksames Handeln gewinnen.

Ein tiefes Verständnis unserer eigenen Bedürfnisse und Emotionen fördert zudem unser Selbstvertrauen und das Vertrauen gegenüber anderen. Dies bildet eine solide Basis, um Bedürfnisse oder Störungen in Gesprächen offen anzusprechen.

Darüber hinaus schafft eine solche Selbstempathie auch ein besseres Verständnis der gesamten Gesprächssituation, welches über das rein kognitive Verständnis hinausgeht.

#### 2. AUFRICHTIGER SELBSTAUSDRUCK

Hier geht es darum, mutig für das einzutreten, was für uns von Bedeutung ist. Dies beinhaltet, die Verantwortung für unsere eigenen Gefühle zu übernehmen und unsere Bedürfnisse sowie Bitten klar zu äußern.

Eine wichtige Komponente hierbei ist die Verwendung von Ich-Botschaften, die vermeiden helfen, Schuld zuzuweisen oder andere negativ zu bewerten.

Eine achtsame Wortwahl und ein Vokabular, das nicht nur verständlich für das Gegenüber ist, sondern auch die Dringlichkeit unseres Anliegens vermittelt, sind hierbei von zentraler Bedeutung.

#### 3. EMPATHISCHES VERMUTEN/EINFÜHLEN

Es ist entscheidend, zu zeigen, dass wir unser Gegenüber nicht nur auf kognitiver sondern auch auf emotionaler Ebene verstanden haben.

Ein sichtbares emotionales Verständnis hat die Kraft, den Stresspegel des Gesprächspartners zu senken.

Das offensichtliche Verständnis und die Akzeptanz der Welt des Anderen legen den Grundstein für Vertrauen. Ein wichtiger Aspekt hierbei ist auch, die Gefühle des Anderen schnell mit dessen Bedürfnissen in Verbindung zu bringen.

Strukturierte und grafisch aufbereitete Seminarunterlagen

<https://www.calameo.com/read/0075954515f22d5bba6a2?page=1>