

Gewaltfreie Kommunikation Jahrestraining



**Befreiung aus dem Drama ... öffne Dich für
ein Feld voller Möglichkeiten...**

Frieden ist nicht das Ziel.
Frieden ist der Weg.



Gewaltfreie Kommunikation Jahrestraining

Vom Wortgefecht zum Gespräch und Lösungen finden sich

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bietet einen konkreten, prozessorientierten Ansatz, wodurch Konflikte oder nonverbale Auseinandersetzungen aufgelöst werden können. Ist die Beziehungsebene zwischen den Konfliktparteien geklärt, werden Strategien entwickelt, damit neue Wege im Miteinander entstehen.

In der Echtheit unserer Gefühle liegt eine Weisheit, doch wie kann diese Ausdruck finden, ohne dass wir uns in Selbstvorwürfen, Verletzungen oder Anklagen verstricken?

Sei nicht nett, sondern **ECHT** und finde Wege aus dem Drama und dem Wortgefecht.

Suchst Du?

Hier findest Du Wege, um im Kontakt mit Dir und anderen Menschen...

- ...Schuld-, Schamgefühle oder Ängste zu überwinden
- ...sprachgewandt, selbstbewusst und aufrichtig zu sein
- ...Wut und Ärger als Kraftquelle zu nutzen
- ...eine Balance zum Wohle ALLER zu entwickeln
- ...Verletzungen zu integrieren, Vertrauen zu spüren und Gelassenheit wird wachsen.



In Deinem Inneren liegt die Weisheit und die Antwort.

Dieser Satz ist vielleicht nichts Neues für Dich, doch weißt Du auch, wie Du diese Antworten bergen kannst?

Klarheit entsteht, wenn Du Dich auf einen Weg einlässt, welcher Dich über Deine Konditionierung **zu Deiner Echtheit leitet**. Es braucht keine hohe Kunst, sondern nur einen **lebendigen Kontakt** zu Dir ohne Anklage gegen Dich oder andere Menschen. **Und es kann zu einer Begegnung kommen, die Du nie erwartet hättest und Dich tief berührt.**



...auf den nächsten Seiten kannst Du

Anregungen finden die in Deinem Leben

Entspannung und Gelassenheit

wachrufen.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg bereichert mein Leben täglich und dieses teile ich gerne mit Menschen.

Ein Bestandteil der Ausbildung umfasst, welche Beziehungsmuster im Kontakt mit Menschen Verständigung verhindern. Und welche konkreten Schritte hilfreich sind, damit sich sowohl im beruflichen, wie im privaten Kontakt eine gesunde Beziehungsqualität entwickelt.

Das Jahrestraining umfasst eine theoretische Ausbildung nach dem Psychologen Dr. Marshall B. Rosenberg und einen praktischen, prozessorientierten Teil (nähere Angaben weiter unten).

Weitere Elemente im Training sind u. a. aus der Traumatherapie nach Dr. Peter Levin / Dr. Laurence Heller, die Pessotherapie und Körpertherapie-Elemente.

Die verschiedenen Konfliktpositionen werden mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation beleuchtet und aus diesem wechselseitigen Verständnis entwickelt die Trainingsgruppe, wie Win-Win-Strategien für die Gemeinschaft (Firma, Familie, Partnerschaft, Freundschaft, Kinder...) aussehen können.



Solltest Du im therapeutischen Bereich tätig sein, dann bietet Dir das Training Orientierung, wie Du Menschen begleiten kannst, selbst wenn diese traumatisiert und schwer erreichbar sind.

Selbst bei starken Emotionen kannst Du durch einen empathischen Kontakt nach Dr. Marshall B. Rosenberg mit Dir selbst und im Kontakt mit Klienten einen inneren Halt und Orientierung finden und geben.

Ängste, Schuld- und Schamgefühle können aufgelöst werden, wenn Du Dich auf einen Weg mithilfe der GFK einlässt. Vertrauen wächst im Hier und Jetzt, wenn Du die im Training vermittelten Werkzeuge anwendest. Ein Weg aus dem Drama einer Verletzung hin zu einer lebensbejahenden Haltung und eine Orientierung, wie Du mit eigenen Gefühlen und starken Emotionen konstruktiv umgehen kannst. Ein heilsamer Weg zur Gelassenheit, Freiheit und Harmonie mit sich selbst und im Kontakt mit Menschen.

Das Jahrestraining ist **kein** sachliches Kommunikationstraining, sondern eine bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst und im Kontakt mit anderen Menschen. Ein heilsamer Weg, um seelische Verletzungen zu integrieren. Ein lösungsorientierter Ansatz der im Dialogprozess zu einem tiefen Verständnis und Heilung mit sich selbst führen kann und gleichzeitig die Qualität der Verbindung mit Menschen verbessert.

Kommunikationsverhindernde Beziehungsmuster und "unangenehme" Gefühle die zwischen uns wirken, werden durch den Dialogprozess als neue Impulspotentiale für eine selbstbestimmte, freie und unterstützende Beziehung erlebt. Dieser Entwicklungsprozess führt in der Regel zu einem gegenseitigen Verstehen, welches über Worte hinausgeht, löst Feindbilder auf und der Kontakt zum Menschen bekommt eine neue Chance.

Einen Rahmen bringe ich mit, der viel Raum und Wertschätzung beinhaltet für die Einzigartigkeit jedes Teilnehmers. Für diese Dialogprozesse ist eine Gruppe in der Vertrauen entsteht wertvoll. Es kommt nicht darauf an, was war, sondern darauf, wie wir das JETZT gestalten. Dieses offene Miteinander ermöglicht kreative Wege, stärkt den Team-Gemeinschaftsgeist und die Zufriedenheit im Kontakt mit sich selbst, Kollegen, Mitarbeitern, Freunden, Partnern, Kindern wächst.



Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und deren Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen:
Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, so dass schließlich die Bedürfnisse aller erfüllt sind.
Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation Welche Kompetenzen kannst Du im Jahrestaining erwerben?

- Anwenden der vier Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation
1. Beobachtung, 2. Gefühl, 3. Bedürfnis, 4. Bitte
- Fokus halten auf die innere Haltung eines Friedensstifters
"Ich bin okay! Du bist okay! Wie können wir unser Leben bereichern?"
- Eigene Ängste, Schuld- und Schamgefühle transformieren und Halt, Klarheit und Orientierung finden und
- einen heilsamen Umgang mit der eigenen, menschlichen Verletzlichkeit entwickeln
- Die eigene Präsenz wertschätzend achten und ein JA zu den eigenen Bedürfnissen entdecken
- "unangenehme" Gefühle als Wegweiser zu nutzen und zur eigenen Mitte finden
- In Konfliktsituationen selbstbewusst und selbstbestimmt zu handeln
- Sich im Kontakt mit Menschen aufrichtig und gewaltfrei ausdrücken
- Win-Win-Strategien entwickeln, welche die Bedürfnisse aller Konfliktparteien berücksichtigen

Theoretische Ausbildungseinheiten:

1. Konkrete Handlungsstrategie:
 - Beobachtung ≠ Bewertung
 - Gefühle ≠ Pseudogefühle, mitfühlen ≠ mitleiden
 - Bedürfnis ≠ Strategie
 - Konkrete Bitte ≠ Forderung
2. „Die innere Haltung eines Friedensstifters“
 - „Ich bin okay! Du bist okay!“
 - Gegenüberstellung: Giraffensprache / Wolfssprache
3. Vermittlung, was Kommunikation verhindern kann
 - Forderungen
 - Vergleiche
 - moralische Urteile
 - Verantwortung leugnen
 - Strafe / Belohnungen

4. Anleitung bei selbstempathischen Prozessen:
 - um innere Konflikte aufzuarbeiten und Strategien zu entwickeln, um über alte Verletzungsmuster hinauszuwachsen
 - eigene Ängste, Schuld- und Schamgefühle in Halt und Orientierung wandeln
 - u. a. Vorbereitung auf „schwierige“ Gespräche
 - zur eigenen Orientierung und Stärkung
 - um Verständnis für „schwierige“ Gesprächspartner*in zu entwickeln
5. Schuldzuweisungen und Kritik empathisch aufnehmen
6. In Frieden mit mir und Konfliktpartnern (Eltern, Partner, Kinder, Kollegen)
 - Ein Erfahrungsprozess, wie seelische Verletzungen integriert werden können und
 - wie im Hier und Jetzt heilsame Erfahrungen einen inneren Heilungsraum kreieren können
 - Pessotherapie nach Albert Pessu und Diane Boyden kombiniert mit der
 - Empathie nach Dr. Marshall B. Rosenberg
7. Die Verantwortung übernehmen für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse
8. Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken
9. Die GFK-Sprachmuster in alltagstauglicher Terminologie
10. Vertrauen ins Leben und in den Dialogprozess finden
11. Wut, Ärger, Ängste verstehen und gewaltfrei ausdrücken
12. Selbstempathie nach Robert Gonzales

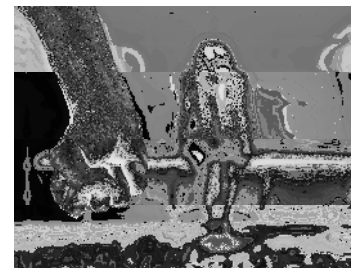
Zu jedem Modul gibt es ein schriftliches Handout.

Praktische Ausbildungseinheiten:

Jedes Modul wird auch durch die Teilnehmer*innen gestaltet und die eigenen Beziehungsthemen können eingebracht werden, so dass erlebbar wird, wie Konflikte oder Verletzungen im Inneren und mit anderen Menschen sich auflösen können. Selbst tiefe, alte Verletzungen können in diesem empathischen Dialogprozess heilen und der eigene, vertrauensvolle Selbstwert wächst.

Praktische, prozessorientierte Einheiten:

1. Anwendung der konkreten Handlungsstrategie im Rollenspiel
2. Empathieprozesse mit eigenen Themen
3. Gruppenprozesse beleuchten und auflösen
4. Körperwahrnehmungsübungen
5. Respektvoller Dialog / Giraffentanz
6. Vier Ohrenmodell nach Marshall B. Rosenberg
7. Mediationen
8. Wahrnehmungsübungen
9. Körpertherapie-Elemente
10. Pessotherapie und Empathie nach Dr. Marshall B. Rosenberg



Dr. Marshall B. Rosenberg



06.10.1934, † 07.02.2015

Marshall B. Rosenberg studierte Psychologie und seine Arbeit wurde u. a. von Carl Rogers, durch seine Erkenntnisse (Humanistische Psychologie) aus der klientenzentrierten Gesprächstherapie und die Überlegungen von Mahatma Gandhi zur Gewaltlosigkeit geprägt. Doch er selbst forschte, da er unzufrieden über die Behandlungsmöglichkeiten in der Psychotherapie und den wahrnehmenden Konflikten in unserer Gesellschaft war. Die erlernten Konfliktmuster beeinflussen alle Bereiche der zwischenmenschlichen Beziehungen und führen oftmals zu seelischen Verletzungen.

Marshall B. Rosenbergs Wunsch die Menschen zu verstehen, sie zu unterstützen und sein Wille zum Frieden, führte ihn zu zwei Lebensfragen:

1. Was genau geschieht, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten?
2. Und umgekehrt, was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter schwierigen Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?

Dr. Marshall B. Rosenberg ging davon aus, dass wir Menschen Freude am einfühlsamen Geben und Nehmen haben und dieses unserem natürlichen Wesen entspricht. Aus dieser Erkenntnis entwickelte er eine prozessorientierte Methode, um in Konflikten zu vermitteln und die Bereitschaft zur Kooperation zu fördern. Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist es, die Beziehungsqualität zu verbessern.

Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort.

Dort treffen wir uns. Suffi Poet Rumi

Die Gewaltfreie Kommunikation führt in einen Dialogprozess. Ist eine Möglichkeit sich mit seinen eigenen Gefühlen und seinen natürlichen Bedürfnissen zu verbinden und dieses wird auch in der Verständigung mit dem Gegenüber angewendet. In der Gewaltfreien Kommunikation möchten wir nicht, dass ein Mensch aus Angst, Schuld- und Schamgefühlen handelt. Es gibt keine Forderungen, sondern echte Bitten und die Aufmerksamkeit wird nicht auf ein „Fehlverhalten“ gerichtet, sondern auf die natürlichen Bedürfnisse eines jeden Menschen. Wir entdecken das Potenzial unseres Einfühlungsvermögens, wenn wir uns auf die Klärung von Beobachtung, Gefühl und Bedürfnis konzentrieren, statt zu diagnostizieren und zu beurteilen. Dieses intensive Zuhören fördert Einfühlung, Aufrichtigkeit, wertschätzenden Kontakt und dabei entsteht auf beiden Seiten der Wunsch, von Herzen zu geben. Bei diesem Prozess treten wir für unsere eigenen Bedürfnisse ein und gleichzeitig sind wir daran interessiert, dass die Bedürfnisse des Gegenübers gewahrt und geachtet sind. Unsere Vision ist es, dass Lebensräume entstehen, wo die von der Natur gegebenen Bedürfnisse ALLER zählen. Die Gewaltfreie Kommunikation eignet sich besonders, um schmerzliche Erfahrungen zu verarbeiten, weil im empathischen Prozess Erfahrungen des Angenommenseins miteinander erlebt werden. Auf dieser Grundlage kann eine Entspannung eintreten und neue Wege entstehen.



Sieh die Schönheit in mir, das ist es,
was ich wirklich bin und was ich wirklich sein will.

Marshall B. Rosenberg

Pesso-Therapie: Werden, wer wir wirklich sind

Die Pesso-Therapie ist eine körperorientierte Psychotherapie. Dieser eigene, ganzheitliche Ansatz umfasst analytische, kognitive, humanistische und systemische Elemente der Psychotherapie.

In der Pesso-Therapie werden heilsame Erfahrungen im Hier und Jetzt kreiert, um

- Verletzungen oder Traumata abzulösen
- Systemische Lücken aus der Ursprungsfamilie zu schließen

Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt... und gestalte im Hier und Jetzt eine Welt voller Möglichkeiten.

Kreieren, erleben, erkennen...

Hast Du die Erfahrung, dass Du einen liebevollen, nährenden Kontakt suchtest und die Antwort war alles andere als liebevolle, freiheitliche Nähe im Miteinander?

Befreie Dich!



Kreiere im Hier und Jetzt mit mir, einer teilnehmenden Gemeinschaft und **Deiner inneren Weisheit** eine heilsame Erfahrung. Finde einen **liebevollen Platz in Deinem Herzen, ein „JA“ zu Dir**, weil es Menschen gibt die für Dich da sein möchten und Dir widerspiegeln, dass sie für Dich da sind. Wir können Deine Vergangenheit nicht verändern, doch dafür sorgen, dass Du im Hier und Jetzt den Halt findest den Du suchst!

Erlebe, wie sich Annahme anfühlt. Entdecke, Dein wahres Selbst.

Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche bleibt für das Auge unsichtbar.
Antoine de Saint-Exupéry

Sei da, in Deiner Zeit mit Deinen Gefühlen, die im Hier und Jetzt lebendig werden, wenn Du mit Deinen Schwierigkeiten im Kontakt bist. **Erlebe**, dass Du durch eine Gemeinschaft die trägt aufgefangen bist. Und spüre, es darf sich jetzt verändern. Spüre, jetzt dürfen sich die schmerzlichen Gefühle der Vergangenheit lösen und die Qualität einfließen, die Du so lange vermisst hast. In diesem heilsamen Raum kann Deine Wunde verblassen und eine heilsame Öffnung kann geschehen. Ganz, zart einfließen in Dein Herz.

Du sorgst dafür, dass Du Dir eine neue Lebensgeschichte **kreierst**, so dass Deine Bedürfnisse jetzt erfüllt werden und statt schmerzliche Erfahrungen entsteht Vertrauen und Gelassenheit für diesen Moment. Die Welt steht Dir offen...

Erkenne, das Leben birgt eine wundervolle Fülle, ein Feld voller Möglichkeiten und aus der ENGE der verletzten Anteile kann WEITE entstehen.

Ein Tor zur Freiheit und Liebe für DICH.

Was möchtest Du für Dich kreieren?
Vielleicht...

- liebevolle, präzente Eltern, Großeltern?
- öffne Türen für eine neue Qualität in Deinen Beziehungen?
- eine Hoffnung in Deinem Inneren für das was Du suchst?
- einen Liebespartner*in an Deiner Seite?
- eine freiheitliche Liebeserfahrung mit Deinem Partner*in?

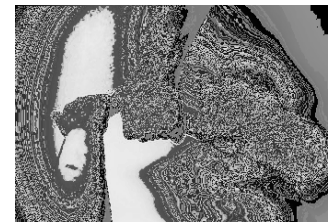


Die Vergangenheit können wir nicht verändern, doch wir können das JETZT gestalten und Erfahrungen der Fülle kreieren bis es sich stimmig anfühlt, denn ein zartes Gefühl im Hier und Jetzt hat die Kraft zur tiefen Veränderung, die dem Willen fehlt.

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit, Partnerschaft, Gemeinschaft!

Die Empathie nach Dr. Marshall B. Rosenberg bildet meine Therapiegrundlage, doch ich kombiniere diese u. a.

- mit der Pessio-Therapie
Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP)
nach Albert Pesso und Diane Boyden
- der Traumatherapie
nach Dr. Peter Levin: „Somatic Experiencing“
nach Dr. Laurence Heller:
„Wiederverbindung mit den „5 Kernressourcen“
- der Körpertherapie z.B. Trauma Releasing Exercises (TRE)
- und meinen wertvollen Schätzen gewonnen aus meinen langjährigen Erfahrungen mit mir und im Kontakt mit Menschen



Gewaltfreie Kommunikation ◦ Termine ◦ Kosten ◦ Veranstaltungsort

Jahrestraining 2018 **Befreiende Wege aus dem Drama von Verletzungen**

Die ersten drei Termine sind offen für Teilnehmer*innen die erst **einmal** ins Training reinschnuppern möchten. Danach kannst Du in Ruhe entscheiden, ob das Jahrestraining Dich bereichert.

Termine:

Bitte hab Verständnis, wenn sich die Termine noch einmal ändern sollten.

27. Januar 2018	24. Februar 2018	17. März 2018
14. April 2018	05. Mai 2018	09. Juni 2018
21. Juli 2018	22. September 2018	06. Oktober 2018
20. Oktober 2018	17. November 2018	15. Dezember 2018

Während des Jahrestrainings hat jede/r Teilnehmer*in eine Einzelbehandlung in Selbstempathie. Kosten für diese einmalige Sitzung 80.- €.

Das Jahrestraining findet einmal im Monat in Landshut, von 10:00 bis 18:00 Uhr statt und kostet monatlich zwischen 80.- und 120.- € nach Selbsteinschätzung.

Das Jahrestraining beschränkt sich auf maximal 15 Teilnehmer*innen, damit genügend Zeit für eigene Themen im Beziehungstraining vorhanden ist.

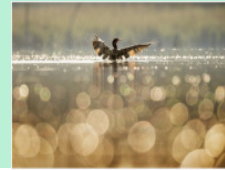
Bist Du interessiert?

Schreib mir eine Email an Brigitte.Zieren@web.de oder nimm telefonisch unter 0871 66063596 mit mir Kontakt auf. Und gerne können wir gemeinsam offene Fragen klären. Bis Du spürst, dass dieses Training eine Bereicherung für Dein Leben sein kann.

Veranstaltungsort: 84034 Landshut, Maistrasse 8

www.kommunikation-mediation.de

Jahrestraining 2018 in Gewaltfreier Kommunikation



Anmeldung für das Jahrestraining:

Vorname
Straße
Tel.: (privat)

Name
PLZ/Ort
Handy

Email

Geburtsdatum

27. Januar 2018	24. Februar 2018	17. März 2018
14. April 2018	05. Mai 2018	09. Juni 2018
21. Juli 2018	22. September 2018	06. Oktober 2018
20. Oktober 2018	17. November 2018	15. Dezember 2018

Ort: 84034 Landshut, Maistrasse 8

Seminarzeit: Beginn: 10:00 / Ende: 18:00 Uhr von 13:00 bis 15:00 Uhr Mittagspause

Gebühr: 80.- € bis 120.- € nach Selbsteinschätzung

Die monatliche Rate ist für jeden Termin zu begleichen, unabhängig von der Teilnahme. Wenn es einen nachweislichen (*) Grund gibt, dass eine Teilnahme nicht möglich ist, dann kann **eine** einmalige Einzelbehandlung (eine Stunde) als Ausgleich genommen werden. Es werden 6-8 Teilnehmer*innen benötigt, damit der Kurs stattfinden kann, maximal 15 Teilnehmer*innen. Während des Beziehungstrainings hat jede/r Teilnehmer*in eine Einzelbehandlung in Selbstempathie. Kosten für diese einmalige Sitzung 80.- €. Zwischen den Treffen trifft sich die Gruppe selbständig zu konkreten Wiederholungsübungen, selbstverständlich auf freiwilliger Basis.

Die Unterzeichnung des Vertrages bestätigt Deine verbindliche Anmeldung.

Ich freue mich, wenn Du Dich anmeldest und wir gemeinsam wachsen und das Kostbare in unserem so sein bergen und leben. Danke!

Bitte zahle auf folgendes Konto:

Geldinstitut: Commerzbank

BLZ: 700 400 41 ◦ KontoNr.: 2506 111

IBAN: DE24 700 400 410 250 611 100

SteuerNr.: 132/292/90368 ◦ IdNr.: 96750834712

Landshut,

Unterschrift Teilnehmer*in

Heilpraktikerin Brigitte Zieren-Kobsa

* Nachweislicher Grund z.B. Arbeitstermin, Trauerfall oder Krankheit. Kein nachweislicher Grund z.B. Yogakurs, die Sonne scheint... Als Ausgleich kann maximal ein Einzelbehandlungstermin genommen werden.