



Auf dem Weg zu innerer Freiheit: Wachstum und Bewusstheit durch Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit

mit Günter Herold, GfK Trainer und Bertram Linsenmeyer, Klinikseelsorger

Menschen, die GfK üben, beginnen zu sehen, dass diese mehr als ein Kommunikationsprozess ist. Sie realisieren, dass es wirklich ein Ansatz ist, eine gewisse Spiritualität zu manifestieren.

Marshall Rosenberg

Wir erleben die stufenweise Entwicklung dieses Ansatzes und seinen Nutzen. Es ist die Chance gewaltfreier Kommunikation mit einem tieferen Verständnis zu begegnen. Wir verbinden Haltung und Methode mit Erkenntnissen der neurologischen, der Mitgeföhl- und Zufriedenheits-Forschung mit dem Ziel in Kontakt mit unserer eigenen Wahrheit zu kommen.

Dadurch entsteht die innere Freiheit konfliktären und herausfordernden Situationen mit Würde und Respekt zu begegnen.

Das Seminar besteht aus folgenden, aufeinander aufbauenden Schritten:

Schritt 1: Wie funktioniert die GfK und wie kann ich sie anwenden?

Schritt 2: Sich und andere Verstehen.
Die Macht des empathischen Zuhörens

Schritt 3: Verantwortung übernehmen:
Die GfK-Haltung bewusst und körperlich erfahren

Schritt 4: Auf dem Weg zu Freiheit und Freude
Hindernisse erkennen und ihnen begegnen

Schritt 5: Spiritualität und Wachstum als Begleiter und
Schutz auf dem Weg

Nähere Beschreibungen der Inhalte befinden sich auf der Rückseite.

Bei Anmeldung Seminargebühr bitte überweisen an:
Günter Herold, Stadtparkasse München
DE84 70150000 00771203 50, Stichwort: "Fünf Schritte 2020; Schritt-Nr"

Trainer

Günter Herold,
zertifizierter Trainer für
Gewaltfreie Kommunikation
Lehrbeauftragter Hochschule
München

Bertram Linsenmeyer
Klinikseelsorger
Aikido Trainer
Trainer Gewaltfreie Kommunikation

Veranstaltungsort

Klinikum Rechts der Isar
Konferenzraum 1
Ismaninger Str. 22
81675 München

Veranstaltungszeiten

Schritt 1: 10. / 11.10.20
Schritt 2: 14. / 15.11.20
Schritt 3: 05. / 06.12.20
Schritt 4: 16. / 17.01.21
Schritt 5: 20. / 21.02.21
jeweils von 10:00 – 17.30 Uhr

Seminarkosten

Je Seminar 250,00 €
Gesamtbuchung: 1.100,00 €

Anmeldung und Infos

www.dialog-team.org / Seminare
g.herold@dialog-team.org

Postanschrift:

Günter Herold
Heinrich-Böll-Str. 69
81829 München



Auf dem Weg zu innerer Freiheit, Wachstum und Bewusstheit durch Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit

Seminarinhalte

Schritt 1: Wie funktioniert die GfK und wie kann ich sie anwenden?

Dieser Schritt gibt Einblick in die Methode und innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg.

Wir lernen Möglichkeiten kennen, authentisch und respektvoll miteinander zu kommunizieren, trotz möglicher unterschiedlicher Werte und Ausdrucksmöglichkeiten. Selbst schwierige Situationen und Konflikte können so nachhaltig gelöst werden. Dabei werden die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt. Wir erleben die Wirkung empathischer Kommunikation anhand praktischer Beispiele aus dem privaten und beruflichen Alltag.

Termin: 10. / 11.10.2020

Schritt 2: Sich und andere Verstehen. Die Macht des empathischen Zuhörens

Jeder möchte verstanden werden. Es ist ein oft verborgener Ruf nach einfühlsamer Verbundenheit. Einfühlsame Verbundenheit hat eine ganz bestimmte Bedeutung und Absicht. Sie ist eine besondere Art des Verstehens. Es ist kein Verständnis aus dem Kopf, kein mentales Erfassen. Es geht viel tiefer und ist viel kostbarer als das. Es ist ein Verstehen des Herzens. Dies ist ein wichtiger Schlüssel für einen liebevollen und mitfühlenden Umgang mit uns und den anderen, in jeder Lebenssituation.

Themen: Arten des Zuhörens, Phasen der empathischen Verbindung, Wie wirken Aussagen auf uns?

Termin: 14. / 15.11.2020

Schritt 3: Verantwortung übernehmen: Die GfK-Haltung bewusst und körperlich erfahren

Durch den Ansatz und die Haltung der GfK können wir Veränderungen von Situationen bewirken, die uns hindern in Freude und Freiheit zu leben. Unserem Gegenüber begegnen wir mit Würde und Respekt.

Das Verständnis des Aikido unterstützt uns auf der körperlichen und emotionalen Ebene dabei, die Wirkung der GfK tiefer zu verstehen und anzuwenden. So ist es möglich, Vorwürfen und verbalen Attacken zu begegnen und die angespannte Situation in eine Begegnung zu verwandeln.

Termin: 05. / 06.12.2020

Schritt 4: Auf dem Weg zu Freiheit und Freude - Hindernisse erkennen und ihnen begegnen

Urteilende Gedanken und emotionsgeladenes Handeln tragen dazu bei, dass wir den Kontakt zu uns verlieren. Wir können lernen, ihre Entstehung in uns wahrzunehmen und ihnen so die Macht nehmen, unsere Freiheit und Freude zu blockieren.

Wir widmen uns der Unterscheidung von Gefühlen und Emotionen, lernen Wut zu verstehen, die Wirkung von Rollendenken zu durchschauen, mit Schmerz und Leid umzugehen, dem inneren Kritiker heilsam zu begegnen und erforschen den Unterschied von Anhaftung und Liebe.

Termin: 16. / 17.01.2021

Schritt 5: Spiritualität und Wachstum als Begleiter und Schutz auf dem Weg

„Empathie ist die Pforte zum Mitgefühl.“ (M. Rosenberg). „Empathie und Mitgefühl sind weder Luxus noch Bürde. Sie sind der warmherzige und logische Weg für ein friedliches, angst- und gewaltfreies Miteinander.“ (Dalai Lama). In dieser Seminareinheit erleben wir, wie wir diese Quellen erschließen, wodurch sie unser Leben dauerhaft nähren und wir innere Freiheit und Geborgenheit erfahren.

Themen sind: Wertschätzung; Arten des Bewusstseins; Verständnis von Spiritualität; Unterscheidung von Mitleid, Empathie und Mitgefühl; Autonomie und Abhängigkeit; Bedeutung von Achtsamkeit.

Termin: 20. / 21.02.2020

Organisatorische Hinweise auf der Vorderseite