

Die Parabel von den zwei Wölfen:

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten.

Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden lebt in einer Welt, wo es rachsüchtig, aggressiv zugeht und will zerstören. Der andere hingegen ist in einer Welt, in der es liebevoll, sanft zugeht und nimmt Anteil am Leben anderer.“

Der Junge sitzt eine Weile ruhig da. „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“ will er wissen.

„Der Wolf“ – der alte Indianer macht eine Pause – „den ich füttere“.

Autor unbekannt

Vertiefungsseminar: 25.10.2019

Selbstempathie - mit Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg

Wer kennt das nicht?
Gerade war alles noch in Ordnung, dann ein Blick, ein Wort, ein Satz und die Beziehung gerät ins Wanken.

Inhalte und Methoden:

Was kann mir helfen meinen Kummer zu bewältigen?
Wie kann ich mit mir verbunden sein?
Was unterstützt mich zu Verstehen?
Was hilft mir bei Entscheidungsfindungen?

Die Selbstempathie nach M. Rosenberg kann die Selbsterkenntnis fördern und die Selbstakzeptanz vertiefen. Wir werden dieses mit den vier Schritten der GFK praktizieren.

*„Empathie ermöglicht es uns, unsere Welt auf eine neue Art wahrzunehmen und uns weiterzuentwickeln.“
M. Rosenberg*

Die Lerninhalte werden erläutert und anschließend auf der Grundlage von persönlichen Erlebnisgehalten in Übungen praktisch erprobt.

Vertiefungsseminar: 08.11.2019

Konstruktiver Umgang mit meinem Ärger bzw. mit meiner Wut - mit Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg

Kennen Sie Gedanken wie:
Welche Unverschämtheit, so etwas zu sagen!
Wie kann man sich so verhalten!
Das hätte er/sie nicht tun dürfen!
Der andere hat kein Recht, sich so zu verhalten!

Inhalte und Methoden:

Wie entsteht mein Ärger bzw meine Wut?
Was will mir mein Ärger/ meine Wut sagen?
Wie können mich die 4 Schritte der GFK unterstützen, meinen Ärger/meine Wut auszudrücken?

*„Die Ursache des Ärgers liegt in unserem Denken: In Gedankenmustern von Schuld und Verurteilung.“
M. Rosenberg*