

Empathie-werkstatt



Liebe GFK-Interessierte

Weihnachten naht - und die Gefahr, sich am Fest der Liebe zu verkrachen

Menschen sind sozial, und Rituale sind wichtig. Weihnachten ist ein besonders konflikträchtiges Ritual. Für viele Menschen ist das Fest der Liebe sehr wichtig. Das verleitet dazu, alles bis ins kleinste Detail perfekt durchzuplanen. Fragen wie «Wer nimmt Oma?», «Haben wir beim Verschicken der Weihnachtskarten auch niemanden vergessen?» und «Fondue chinoise oder doch Schüfeli?» manövrieren uns bereits im Vorfeld in mit Stress und Überforderung verbundene Situationen. Oft kommt dazu ein enormer Druck, sowohl Eigen- wie auch Fremderwartungen zu genügen.

Weihnachten ist das Fest der Familie – diese Tatsache macht es jedoch nicht einfacher. Es kommt zu subtilen Machtkämpfen, wenn es um die Art der Zubereitung des Festmahls geht, oder es werden lang zurückliegende Frustrationen wach, beispielsweise wegen der (vermeintlichen) Bevorzugung eines Geschwisters, alte Wunden brechen auf. Dazu kommt, dass unterschiedliche Temperamente und verschiedenartige Charaktere auf engem Raum zusammentreffen. Erwartungen und die Anspannung steigen. Was also tun, wenn statt der Lichter am Baum das Zwischenmenschliche brennt oder derart dicke Luft herrscht, dass alle nur noch ungeduldig auf das Ende der Veranstaltung warten?

Die Zauberformel für einen reibungslosen Verlauf der Weihnachtszeit heisst: Empathie.

In den letzten Wochen des Jahres kommt meist eine Menge zusammen: Deadlines auf der Arbeit, die Planung für das grosse Fest, Besorgungen, Geschenkesuche und vieles mehr. Umso wichtiger ist es, sich von alledem nicht zu sehr vereinnahmen zu lassen – schliesslich sorgt Stress in der Vorweihnachtszeit auch dafür, dass man angespannt und belastet in die heiligen Tage eilt. Achtet auf einen behutsamen Umgang mit der Zeit und Euch selbst!

Seid also nicht zu streng mit Euch und den Menschen in Eurer Umgebung – und plant am besten schon im Voraus genügend Zeit ein, um zwischendurch zur Ruhe zu kommen um gut mit Euch verbunden zu sein.

Viel Achtsamkeit ist gefragt – insbesondere, wenn Kinder dabei sind –, um eine wohlwollende, warmherzige Atmosphäre zu schaffen, die ein echtes Gemeinschaftsgefühl erzeugt und Weihnachten zu dem macht, was es eigentlich ist – das Fest der Liebe.

Erwartungen und Bedürfnisse gemeinsam formulieren.

Auch Eure Familie oder Euer Partner spielen in der (Vor-)Weihnachtszeit eine zentrale Rolle – und besonders, wenn die Ansprüche an das grosse Fest stark variieren, ist Empathie hier oft der Schlüssel zu verstehen und verstanden zu

Ansprüche an das grosse Fest stark variieren, ist Empathie hier oft der Schlüssel zu verstehen und verstanden zu werden.

Formuliert zusammen Erwartungen an das Weihnachtsfest und sprecht über Eure Bedürfnisse. So habt Ihr genug Zeit, um gemeinsam nach Strategien zu suchen bei denen die meisten Bedürfnisse erfüllt werden und einen Plan für das Weihnachtsfest zu schmieden, bei dem alle Beteiligten miteinbezogen sind.

Ich wünsche Euch von ganzem Herzen eine besinnliche Weihnachtszeit und dass Ihr allen Umständen giraffisch entgegengaloppieren könnt!

Eure Uschi Kellenberger

P.S.: Um Euren Giraffen auf die Sprünge zu helfen, bietet sich ein [Vorweihnachts-Coaching](#) an.



NEU: Giraffen-Weihnachtsgeschenkli ab sofort im Online-Shop

Endlich ist es soweit: Das Gefühle- und Bedürfniskarten-Set sowie das Notfallkarten-Set «to go» sind fertiggestellt und ab sofort erhältlich!

Das hochwertige und handliche Kartenset soll auf spielerische und kreative Weise zur Integration der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) in den Alltag beitragen: 110 Bedürfnis- und Gefühlkarten helfen dabei, Emotionen zu benennen und ihren Ursprung zu identifizieren. Dem Kartenset liegt ein Booklet mit vielen Übungen für die Anwendung bei. Es wird Klarheit geschaffen über die eigenen Beweggründe, gleichzeitig wird der GFK-Wortschatz erweitert und gefestigt. Die Karten unterstützen uns dabei, belastende Situationen zu reflektieren, um mit Herausforderungen gelassener umzugehen. Das Kartenset bietet eine einfache Möglichkeit, mit mehr Gelassenheit an problematische Lebenssituationen heranzugehen. Der Lebensenergie - unseren Bedürfnissen - wird regelrecht auf die Sprünge geholfen!



Gefühle- und Bedürfniskarten-Set

Dieses Set enthält:

55 Bedürfniskarten / 55 Gefühlkarten (Vorderseite: Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind. Rückseite:

Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind)

Booklet mit Anregungen für die Anwendung
Verpackt in transparentem Kunststoff-Etui
CHF 30.- (zzgl. CHF 9.- Porto)

[Zum Online-Shop](#)
[Jetzt bestellen](#)



Notfallkarten-Set «to go»

Dieses Set enthält:

Karte 1: Bedürfnis- und Gefühlsliste

Karte 2: Das 4-Schritte-Modell / Das 4-Ohren-Modell

im Kreditkartenformat, plastifiziert, verpackt im Organzasäckli, wahlweise in silber oder pink (bitte bei der Bestellung die gewünschte Farbe angeben)

CHF 10.-

[Zum Online-Shop](#)
[Jetzt bestellen](#)



«Die Kraft der Empathie» – der Film zum unserem Seminar

Gewaltfreie Kommunikation lernen und leben. Im Vertiefungsseminar 2015 haben wir einige Impressionen in einem kurzen Film für Euch festgehalten. Lasst Euch berühren...

[Film gleich anschauen](#)



Persönlichkeitsentwicklung kann auch Spass machen

Gewaltfreie Kommunikation lernen und leben.

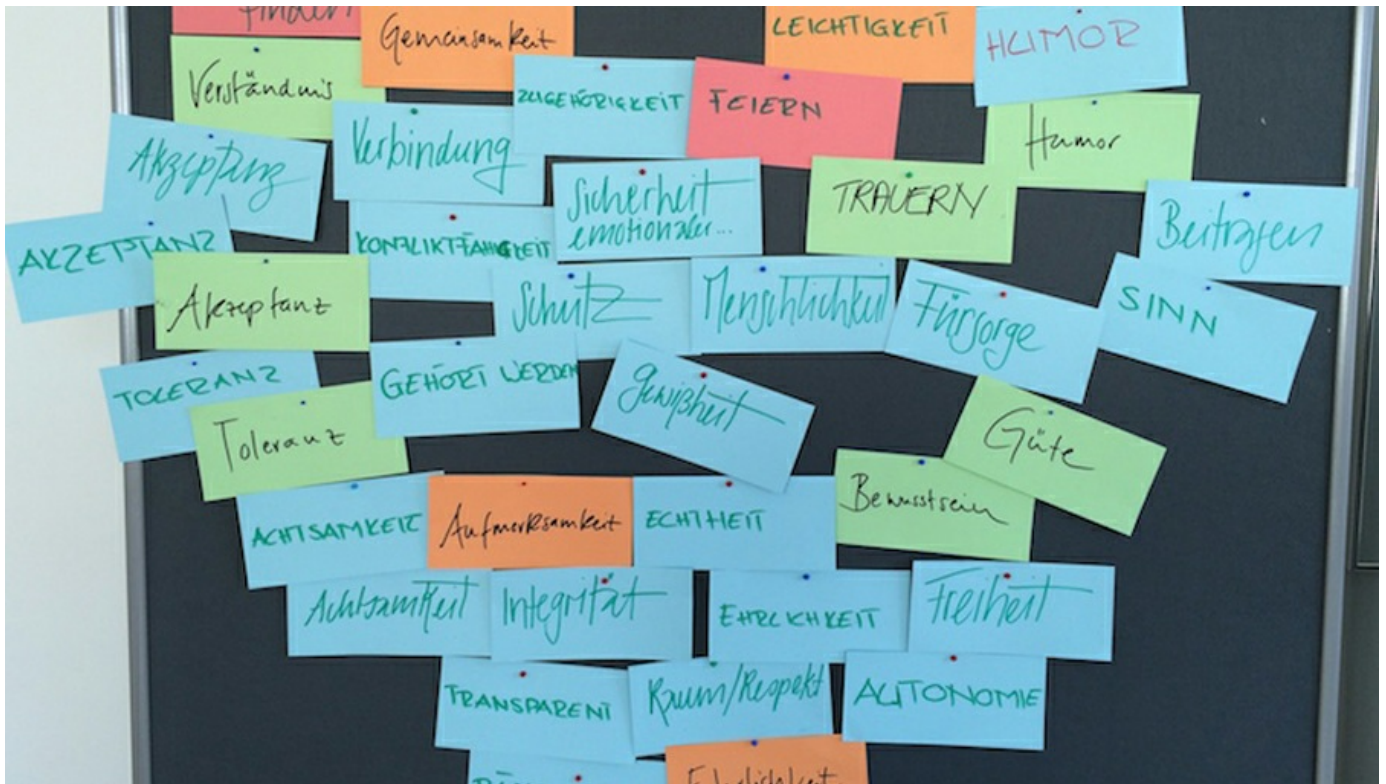
Die eigene Persönlichkeit zu thematisieren, zu hinterfragen und weiterzuentwickeln, erfordert Offenheit und viel Mut – und kann dafür aber nicht nur eine Menge Spass machen, sondern gleichzeitig auch vieles bewirken; für uns selbst und für die Menschen in unserer Umgebung. Vor diesem Hintergrund haben sich 13 TeilnehmerInnen zwischen März und November 2015 an insgesamt 15 Tagen mit dem Vertiefungsseminar [«Gewaltfreie Kommunikation – Die Kraft der Empathie»](#) auseinandergesetzt.

Fünf Wochenenden lang tagte die Ausbildungsgruppe auf dem Arenenberg direkt am Bodensee und ging dabei gemeinsam einen weiteren Schritt auf dem Weg des achtsamen Reflektierens.

Offen und empathisch ins neue Jahr.

Das neue Jahr läuten viele Menschen traditionell mit guten Vorsätzen für ihre Zukunft ein. Wie diese Vorsätze aussehen, fällt dabei ganz unterschiedlich aus – in jedem Fall aber schaffen Empathie und Gewaltfreie Kommunikation die Basis dafür, überholte Denkweisen und kognitive Widerstände zu überwinden. So ist Gewaltfreie Kommunikation nicht nur eine Strategie, in verschiedenen Situationen die passenden Worte zu finden – auch im Alltag hilft sie als Reflexionsmodell dabei, unsere Persönlichkeit zu entwickeln und einen gewaltfreien Umgang mit uns selbst und anderen aufzubauen.

Für diesen Weg wünschen Uschi & Flora den TeilnehmerInnen ganz herzlich alles Gute und einen empathischen Start in das neue Jahr!



Die nächsten Termine der Empathie-Werkstatt:

Vertiefungsseminar

Dieses Vertiefungsseminar richtet sich an alle, welche sich im Kontakt zu sich und anderen mehr Einfühlung und Verständnis wünschen sowie die empathische Haltung in ihr Leben weiter integrieren möchten. Durch die echte und verständnisvolle Kommunikation mit sich selber und anderen entstehen mehr Freiheit, Leichtigkeit und Handlungsspielraum. Kommunikation als Ausdruck von Biografie, Mustern und

Glaubenssätzen zu verstehen und zu erleben – dies alles erwartet die Teilnehmer des Vertiefungsseminars auf dem Arenenberg.

Termine:

- (Fr-So) 04. – 06. März 2016
- (Do-Sa) 28. – 30. April 2016
- (Fr-So) 24. – 26. Juni 2016
- (Fr-So) 02. – 04. September 2016
- (Fr-So) 28. – 30. Oktober 2016

Nur noch 2 Plätze frei!

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

Einführungsseminar

Im insgesamt 8-tägigen Einführungsseminar (4x 2 Tage) werden in regelmäßigen Abständen die Grundlagen vertieft, damit die Haltung der gewaltfreien Kommunikation in den Alltag integriert werden kann. Sie erweitern Ihre Fähigkeit zur Empathie – sich selbst und anderen gegenüber – und gewinnen an Sicherheit in der Anwendung der gewaltfreien Kommunikation. Dadurch optimieren Sie den zwischenmenschlichen Umgang in Ihrem privaten wie im geschäftlichen Umfeld. Ihre Fähigkeiten erweitern Sie durch angeleitetes Üben mit Gleichgesinnten. Dieses Einführungsseminar ist eine hervorragende Gelegenheit, die gewaltfreie Kommunikation besser kennenzulernen, um zu mehr Selbstsicherheit und Authentizität zu gelangen.

Termine:

- (Sa./So.) 16./17. April 2016
- (Sa./So.) 21./22. Mai 2016
- (Sa./So.) 11./12. Juni 2016
- (Sa./So.) 2./3. Juli 2016

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

Empathisches-Leadership-Training

Auf der Grundlage des Rosenberg-Modells entsteht eine neue Qualität der Unternehmens- und Mitarbeiterführung, das Empathische Leadership. Damit Führung wirksamer wird, arbeiten wir am Selbstmanagement, am Beziehungsmanagement und an Ihrer Konfliktkompetenz, und zwar anhand praktischer Beispiele aus Ihrem Führungsalltag. Mit dem leicht erlernbaren und praxisnahen Tool des Rosenberg-Modells wird die Selbstwirksamkeit gestärkt, das eigene Bewertungssystem transparent gemacht, es werden Widerstände und Konflikte geklärt. Eine optimierte Arbeitsatmosphäre, eine höhere Produktivität und mehr Erfolge sind das Resultat.

Termine:

- (Mo-Mi) 18. – 20. Juli 2016

(Mo-Mi) 18. - 20. Juli 2016
(Mo-Mi) 19. - 21. September 2016
(Mo-Mi) 07. - 09. November 2016
(Mo-Mi) 23. - 25. Januar 2017
(Mo-Mi) 13. - 15. März 2017

[Ausschreibung hier](#)
[Anmeldung hier](#)

Empathisches Counseling

Die Ausbildung «Empathisches Counseling» richtet sich an Menschen, die eine berufliche oder private Weiterbildung anstreben, unabhängig von Ihrer Branche und ihrem Aufgabenbereich. Unsere Ausbildung steht allen Fortgeschrittenen in GFK offen, welche im Umgang mit den vier Schritten geübt und bereit für die ganzheitliche Betrachtung eigener Themen sind. Idealerweise setzen Sie sich mit der GFK seit mehreren Jahren auseinander oder haben an unserem 15-tägigen Vertiefungsseminar teilgenommen.

Termine:

(Fr-So) 22. - 24. Juli 2016
(Fr-So) 30. September - 2. Oktober 2016
(Fr-So) 25. - 27. November 2016
(Mi-Fr) 18. - 20. Januar 2017
(Fr-So) 24. - 26. März 2017
(Mi-Fr) 17. - 19. Mai 2017

[Ausschreibung hier](#)
[Anmeldung hier](#)

Empathiegruppe

Anhand aktueller Beispiele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird die Anwendung der Methode der Gewaltfreien Kommunikation einmal im Monat von 10.00 bis 12.30 Uhr gezielt und effizient trainiert, die Empathiefähigkeit gestärkt und das Lernen durch Reflexion und Feedback vertieft. Dies führt zu mehr Lebensqualität, indem belastende Alltagssituationen geklärt und aufgelöst werden.

Termine:

Samstag, 12. Dez. 2015
Samstag, 30. Januar 2016
Samstag, 27. Februar 2016
Samstag, 9. April 2016
Samstag, 8. Oktober 2016
Samstag, 12. Nov. 2016
Samstag, 10. Dez. 2016

[Infos hier](#)
[Anmeldung hier](#)

Der Newsletter ist exklusiv für die Teilnehmer meiner Seminare und erscheint ca. 3x jährlich.
Ich freue mich über Anregungen, Fragen und Kritik von Euch!

Herzliche Grüsse

Eure Uschi

Impressum:

[Empathie-Werkstatt](#)
[Uschi Kellenberger](#)

Anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation ®
Geerenstrasse 3 | 8536 Hüttwilen Schweiz | Telefon: +41 (0)44 941 92 04 | Mobil: +41 (0)78 646 25 04
kontakt@empathie-werkstatt.ch

Wenn Du den Newsletter nicht mehr erhalten möchtest, kannst Du ihn einfach hier abbestellen:

[Newsletter abbestellen](#)