

Empathie-werkstatt



Liebe GFK-Interessierte

GFK - eine Bereicherung in Liebesbeziehungen

Egal, ob ihr frisch verliebt seid oder schon seit langer Zeit in einer Beziehung lebt: Der nahende Valentinstag ist der Tag der Liebenden. Um eine glückliche Beziehung leben zu können, braucht es viel Selbstwert und die Fähigkeit zur Reflexion.

Menschen möchten Liebe für das empfangen, was sie sind – und nicht dafür, dass sie die Erwartungen erfüllen, die andere an sie stellen.

Die Frage aller Fragen: Was ist überhaupt Liebe?

In der GFK verstehen wir Liebe als ein Bedürfnis. So äussern wir vielleicht den frommen Wunsch «Ich möchte, dass du mich liebst!» – und hoffen, dass unser Partner uns dieses Bedürfnis erfüllt. Das Problem mit frommen Wünschen ist: Erst müssten wir eigentlich selbst wissen, was der andere für uns tun kann – also: Welche Handlung im Hier und Jetzt erfüllt euer Bedürfnis nach Liebe?

Braucht ihr gerade eine liebevolle Umarmung oder eher einen gemeinsamen Spaziergang?

Stellt man statt konkreten Bitten fromme Wünsche, kann es in Partnerschaften schnell zu Frust und Enttäuschung kommen.

Schliesslich ist es nahezu unmöglich, ein Bedürfnis zu befriedigen, das man selbst nicht einmal genau kennt. Meist bemüht sich der Partner in diesem Fall, indirekte Wünsche zu erfüllen. Trifft er damit aber nicht das ersehnte Bedürfnis, entsteht Unklarheit auf beiden Seiten: Kümmert sich der Partner nicht um einen? Hat er kein Interesse? Ist man ihm vielleicht doch nicht so wichtig?

Konkrete Bitten statt fromme Wünsche formulieren.

Die Folge sind zwei unglücklich resignierte Menschen, die sich mit Wolfsgedanken abfinden, statt die Situation offen und mutig zu klären. Stellt euch für mehr Klarheit also folgende Frage: Wie definiere ich Liebe? Und wie kann mich mein Partner darin unterstützen, dass mein Bedürfnis nach Liebe erfüllt wird?

Eine GFK-Partnerschaft zu leben, schafft Nähe zu sich und dem anderen – und ist eine nicht zu unterschätzende Konfliktprophylaxe.

In jeder Situation die eigenen Bedürfnisse und die des anderen wahrzunehmen, schafft die Grundlage für eine erfüllte Verbindung, in der sich beide wohlfühlen.

Welche Erfahrungen macht ihr in eurer Beziehung? Gelingt euch bereits die Kommunikation mit konkreten Bitten?
Wenn nicht, dann ab in die [Recall-Intensivtage](#) vom 6. bis 9. Juni auf dem Arenenberg –
dort arbeiten wir explizit an eurer Ausdrucksfähigkeit!

Bis dahin: einen schönen Valentinstag euch allen!

Herzlichst eure

Uschi

Hier noch ein schönes Zitat zum Thema Liebe:

The compassionate presence (Die mitfühlende Präsenz/Aufmerksamkeit)

von Stephen Schwartz

«Ich möchte deine Liebe nicht. Ich möchte die selbe Liebe, die du möchtest. Ich möchte nicht deine Liebe. Ich möchte das, was du auch möchtest. Wir können es zusammen finden und unsere vertiefende Erfahrung davon miteinander teilen.

Ich danke dir. Ich habe gedacht, dass es sich um deine Liebe handelt, die ich so sehr wollte und es hat mir so weh getan, als du das nicht geben konntest. Ich bin sogar einen Tauschhandel mit dir eingegangen, dass ich es von dir bekommen würde, wenn ich dir nur genug Liebe schenke. Und ich habe gedacht, dass du eingewilligt hast. Dass du Teil des Geschäfts bist.

Ich habe in der Angst gelebt, dass deine Liebe verschwinden könnte. Ich habe mich tief in diesem Schleier verfangen. Nun höre ich in meinem Inneren ein Flüstern von etwas anderem. Ich spüre, dass es die Möglichkeit von einer Liebe gibt, die nichts mit dir zu tun hat – eine unendlich grosse Quelle, die immer besteht. Diese Liebe wird von keiner Bedingung beeinflusst, von keiner Vergänglichkeit der Zeit verändert. Es ist die selbe Liebe, ob mein Körper stark oder schwach ist, ob ich wohlhabend und materiell grosszügig oder ob ich arm bin. Keine Sache von dieser Welt kann es beeinträchtigen. Es ist die Liebe, die Frieden bringt. Das ist die einzige Liebe, nach der ich mich sehne. Und es befreit dich, mein Freund, von allen unseren Verträgen.»

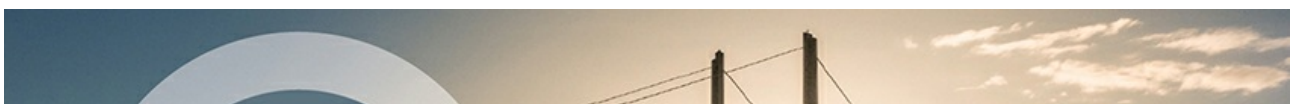


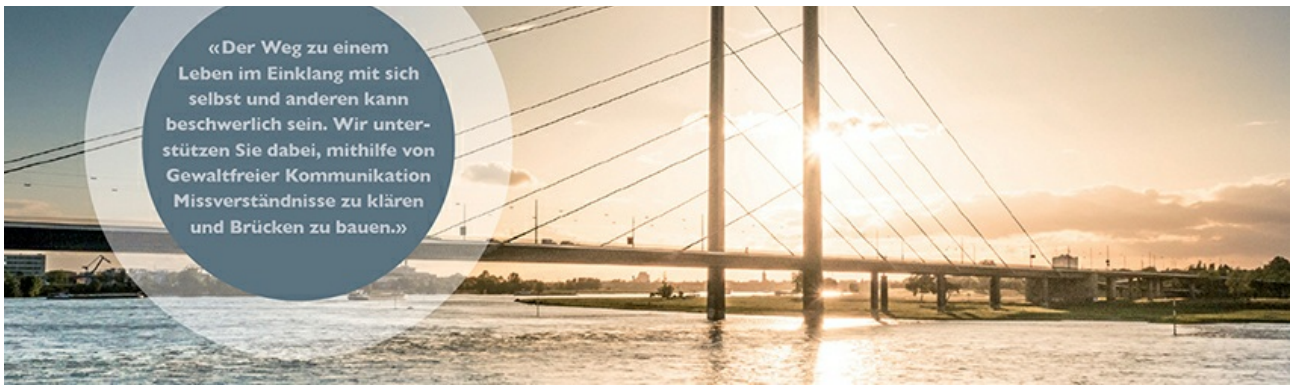


Der neue Seminarkatalog ist endlich da!

Alle Angebote überschaulich zusammengefasst!

[Hier klicken zum anschauen](#)





NEU: Recall-Intensivtage vom 6.-9. Juni 2016 auf dem Arenenberg

Die Recall-GFK-Intensivtage dienen dem regelmässigen Auffrischen der GFK-Ausdrucksfähigkeiten. Schliesslich ist die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation im Alltag nicht einfach «da», sondern möchte immer wieder trainiert und erprobt werden. Vor diesem Hintergrund haben wir ein Training zusammengestellt, das über die reine GFK-Technik (also die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation) hinausgeht und Euch dabei unterstützt, einen authentischen, Eurer Persönlichkeit angepassten Ausdruck zu entwickeln. Auf diese Weise trainiert Ihr darauf hinaus, dass Gewaltfreies Kommunizieren immer leichter von der Hand geht und so nach und nach für Euch zur Selbstverständlichkeit wird. Dabei nehmen die Teilnehmer das Zepter selbst in die Hand und üben eigenverantwortlich den empathischen Diskurs – unter Supervision der Trainer. Besonders die Fertigkeit, mit Widerständen und Opposition auf Bedürfnisniveau umzugehen, wird dabei lebendig und alltagsnah erprobt.

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

Ein Seminarteilnehmer der Empathie-Werkstatt sucht:

Mitbewohner für GFK-WG in Volketswil

Unsere komfortable vegane Nichtraucher-WG befindet sich im alten Dorfteil von Volketswil und wir haben ab sofort ein Zimmer (18.6 m²) frei. Wir sind: Hans-Jörg, 59J., Caterer und Musiker; Robert, 44J., Montessorilehrer und Heilpädagoge. Spannender Gesprächsstoff ist reichlich vorhanden! Wir bewohnen ein ganzes Dachgeschoss mit total 160 m², grosser Küche, DU/WC mit WM+T, Bad/WC und gedecktem Südbalkon. Zur Wohnung gehören ein grosser Estrich, ein grosser Keller, ein separater Weinkeller sowie ein Musik- und Trainingsraum. Die Wohnung ist sehr komfortabel, ruhig und gemütlich. Anschlüsse für Telefon, TV und Internet sind vorhanden. Zum Haus gehört auch ein gemütlicher Gartensitzplatz mit einem kleinen Froschteich. ÖV, Einkauf, Schulen, Sport und Erholung ganz in der Nähe. Wir freuen uns auf Deinen Besuch :-)
Kontakt: bornschein@sunrise.ch, 076 335 20 86





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

Ausbucht! Warteliste!

Das nächste Vertiefungsseminar startet bereits im Oktober 2016!

Termine:

- (Mi-Fr.) 5.- 7. Okt. 2016
- (Mi-Fr.) 16.-18. Nov. 2016
- (Fr.-So.) 13.-15. Jan. 2017
- (Fr.-So.) 17.-19. Feb. 2017
- (Fr.-So.) 31. März -2. April 2017

[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) 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 9.45 bis 12.15 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, 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](#)