

Empathie-werkstatt



Liebe GFK-Interessierte

Der Weg von der «Babygiraffe» zur «reifen Giraffe» führt durch verschiedene Entwicklungsphasen und erstreckt sich über Jahre.

Als «Babygiraffe» sind wir hell begeistert von der Methode der GFK und den vielen neuen Gefühls- und Bedürfniswörtern. Wir wollen das möglichst schnell lernen und übernehmen uns dabei gerne einmal.

Die «Teenagergiraffe» ist überzeugt, zu wissen, wie es funktioniert. Sie lernt nicht mehr, sondern probiert sich aus und missioniert. Dadurch erlebte Misserfolge und Widerstände lassen ihre Motivation sinken, und Zweifel nehmen überhand. Viele angehende Giraffen bleiben an diesem Punkt stecken, und die angestrebte empathische Haltung geht im Alltagsgeschehen verloren.

Um jedoch eine «reife Giraffe» zu werden, ist es wichtig, beharrlich weiterzulernen. Zumindest so lange, bis die gewünschten Resultate erlebbar sind, und diese sind sehr individuell: innerer Friede, Authentizität, Verständnis, Wohlbefinden, Entspannung im Miteinander, Anerkennung, Wertschätzung ...

Wie geht es Euch? In welcher Phase steckt Ihr gerade?
Ich freue mich über Feedbacks und/oder Fragen, wie ich Euch optimal unterstützen kann, um dazu beizutragen, dass Ihr das bekommt, wonach ihr Euch seht!

Eure Uschi Kellenberger

GFK als Element der Persönlichkeitsentwicklung

Beim Vertiefen der Gewaltfreien Kommunikation werden mehrere Ebenen in verschiedenen Dimensionen

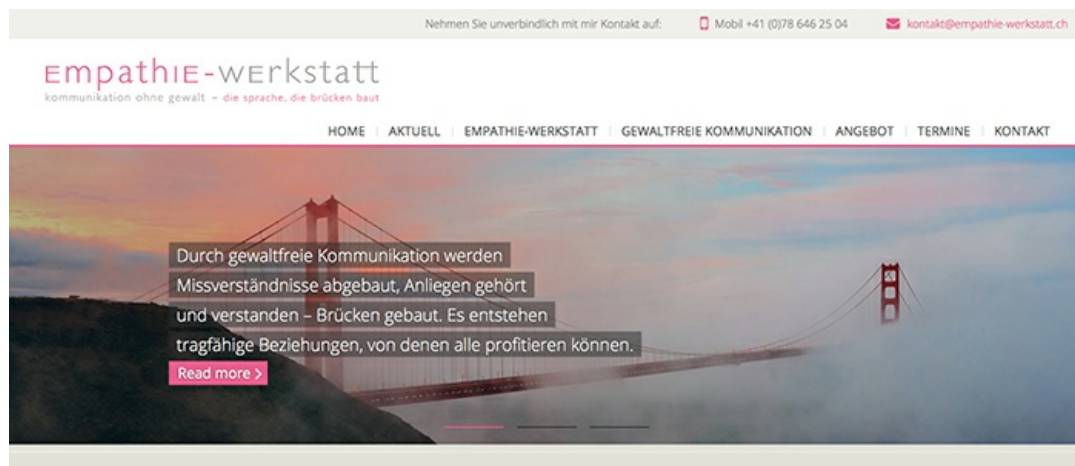
durchlaufen. Es ist ein umfassender Lernprozess, der zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt, indem man sich bewusst auf das Hier und Jetzt fokussiert. Was sich simpel anhört, umfasst jedoch eine hochkomplexe Bewusstseinsveränderung und eine Neubewertung der Situation und des eigenen Wahrnehmens und Denkens.

Das Erlernen der Regeln der Gewaltfreien Kommunikation (vier Schritte, Schlüsselunterscheidungen, Gefühls- und Bedürfniswortschatz) anhand von Übungen führt zu einer «technischen Giraffensprache»/klassisch Giraffisch.

Kann diese in Alltagssituationen integriert werden, spricht man von der «natürlichen Giraffensprache»/umgangssprachlich Giraffisch.

Das bedeutet, dass ich mir im täglichen Leben meiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst bin bzw. bewusst werden kann und mich daraufhin unzensiert ausdrücke. Ich gewöhne mich daran, Konflikten mit (Selbst-)Empathie zu begegnen, und integriere dadurch mehr und mehr abgetrennte Persönlichkeitsanteile.

Letztendlich können dieselben wölfischen Ausdrücke verwendet werden wie zu Beginn, was irritierend wirken mag, aber wenn ich die Haltung der GFK integriert habe – also mit mir selbst verbunden bin –, kann ich mich auch mit anderen empathisch verbinden. Die annehmende Haltung zeigt sich in meiner Körpersprache, meinem Tonfall und meiner Ausstrahlung. Das ist das, was beim anderen ankommt und ihm hilft, offen zu werden und Verständnis für mich zu entwickeln. (Flora Lehmann)



Neues Design der Empathie-Werkstatt-Homepage

Das ist sie nun also. Im neuen Look. Übersichtlicher. Moderner. Mit interessanten Inhalten und kompatibel für Smartphones und Tablets: www.empathie-werkstatt.ch

Ich bin stolz und happy! Wie gefällt sie Euch? Ich freue mich über Feedbacks!

Assistenzplätze frei für 2016

In einigen für 2016 geplanten Seminaren der Empathie-Werkstatt sind noch Assistenzplätze frei! Eine Assistenz dient der weiteren Ausbildung und dem Lernen. Sie ist für Menschen geeignet, die den Weg zur Anerkennung als TrainerIn anstreben. Die Voraussetzungen sind ein sicheres Verständnis und die Umsetzung der vier Schlüsselunterscheidungen der GFK (Technik) sowie die Integration der Haltung ins Alltagsleben, welche den empathischen Selbstaussdruck und das emphatische Eingehen auf andere beinhaltet. Dies hat den Ursprung im regelmässigen Üben in Empathie-Geben und -Nehmen.

[Bei Interesse bitte mit mir Kontakt aufnehmen!](#)

Giraffen-WG sucht MitbewohnerInnen

Sonja Kulkarni, Teilnehmerin der Intensivausbildung 2015, sucht: 2 MitbewohnerInnen zur Gründung einer Giraffen-WG in 5243 Mülligen in gemütlichem ländlichem Reihenhaus mit sehr gutem ÖV-Anschluss an Brugg, Baden und Zürich. Preis: CHF 500 (all inclusive). Fotos und Detailbeschreibung anfordern unter ZimmerimLoeh@gmx.ch.

Filmtipp: WILD WOMEN – GENTLE BEASTS und Verlosung Kinotickets

2x 2 Tickets zu gewinnen für einen zwar nicht ganz gewaltfreien, aber sehr zum Nachdenken anregenden Dokumentarfilm, der am 17. September in fünfzehn Städten im Kino startet: [Trailer](#)// [Kinofinder](#) // [Filmwebseite](#) // [Facebook](#). Dompteurinnen brillieren im Rampenlicht mit Raubtiernummern und kämpfen hinter den Kulissen um ihre Existenz. «Anka Schmid schafft eine stupend vitale Präsenz der Protagonistinnen, die eine Stärke und einen Optimismus ausstrahlen, denen man sich als Zuschauer nicht entziehen kann.» (NZZ)

[Wer an der Verlosung teilnehmen möchte, mailt mir einfach!](#)

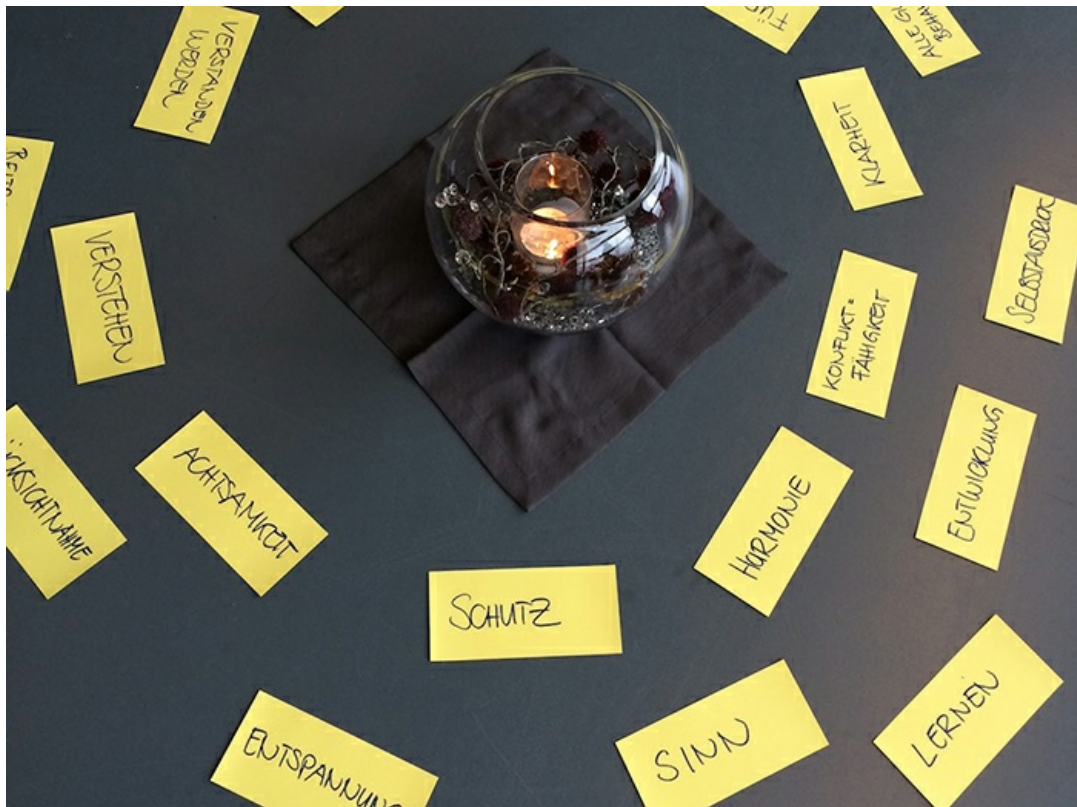


Neues Seminar ab 2016: Empathisches-Leadership-Training

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.

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)



Aktuell: Einführungsseminar startet im Oktober - es hat noch Plätze frei!

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.) 3./4. Okt. 2015

(Sa./So.) 7./8. Nov. 2015

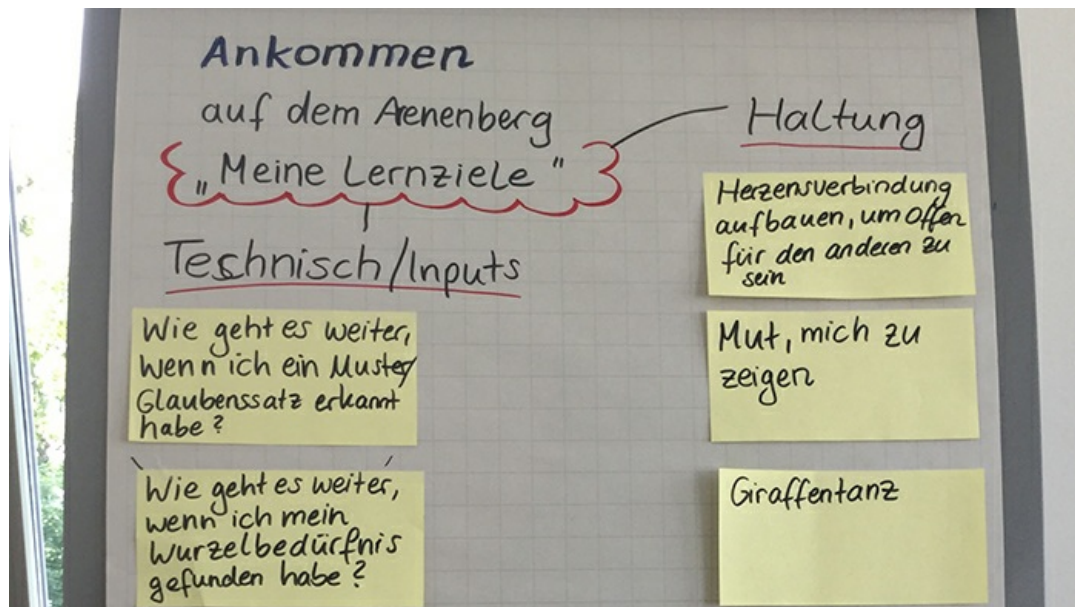
(Sa./So.) 9./10. Jan. 2016

(Sa./So.) 6./7. Feb. 2016

ACHTUNG: Anmeldeschluss: 25. September 2015

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)



Vertiefungsseminar 2016 auf dem Arenenberg

Die Anmeldefrist läuft – das Seminar ist bereits halb voll! Wer dabei sein will, sollte nicht mehr lange überlegen – oder vorreservieren! Das Trainerinnen-Team – Uschi und Flora – freut sich auf Dich!

Hier noch die Stimme einer Teilnehmerin des diesjährigen Vertiefungsseminars:

«Liebe Uschi, generell merk ich, dass ich schon viel schneller geworden bin, bei mir selbst und bei anderen rauszuspüren, welches Bedürfnis grade hinter Wut, Vorwürfen, Stress etc. steckt, und dass das echt gut ankommt bei den anderen, wenn sie sich gehört und verstanden fühlen ... Ich nehme Sachen viel weniger persönlich und bin lösungsorientierter geworden. Wollt ich Dir grad einfach nur so mitteilen.»
S., April 2015 (Teilnehmerin Vertiefungsseminar 2015)

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung oder Vorreservierung hier](#)

Der Newsletter ist exklusiv für die Teilnehmer meiner Seminare und erscheint ca. 2x 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 HüttwilenSchweiz | 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](#)