

Empathie-werkstatt



Liebe GFK-Interessierte

Geföhle & Bedürfnisse erforschen mit Kindern

Auf dem Weg des Erwachsenwerdens werden Kinder in verschiedenen Situationen – ob im Kindergarten, in der Familie oder in der Schule – mit kleinen oder grösseren Herausforderungen konfrontiert, die ihnen zu schaffen machen. Nicht immer fällt es ihnen dabei leicht, über die eigenen Empfindungen zu sprechen – vor allem dann, wenn das Bewusstsein über Geföhle und Bedürfnisse oder das Vertrauen fehlt, auch mit schwierigen Geföhlen angenommen zu werden. Kinder sind nicht aus eigener Kraft in der Lage, mit dieser Stimmungsschieflage zurechtzukommen, und benötigen hierfür die Unterstützung der Erziehungsperson (Eltern, Pädagoge, Therapeut). Diese hat die Chance, durch einföhrendes Verstehen nachhaltig für das Wohlergehen des Kindes zu sorgen.

Mit schwierigen Geföhlen umgehen lernen

Wenn Kinder von klein auf in Kontakt mit ihren Geföhlen sein dürfen und in ihren Bedürfnissen verstanden werden, entwickeln sie keine Geföhlschanzer. Unterdrückte Geföhle machen langfristig krank, und unerfüllte Bedürfnisse führen zu Ersatzbefriedigungen. Kinder, die lernen, mit ihren Geföhlen und Bedürfnissen in Kontakt zu sein, entwickeln Respekt und Selbstrespekt. Das Innehalten und Wahrnehmen sowie der Ausdruck der eigenen Verfassung wird gefördert und trägt zu einer konstruktiven und friedlichen Lösungssuche bei. Die Haltung der GFK – „Wie geht es mir gerade?“ (Geföhle) und „Was brauche ich?“ (Bedürfnisse) – wird spielerisch und ganz natürlich in den Sprachgebrauch integriert. Idealerweise geschieht dies vor der Nahrungsaufnahme (damit die Geföhle nicht mit dem Essen hinabgeschluckt werden) und vor der Nachtruhe.

Ins Gespräch kommen: das Giraffengeföhlekartenset

Einen wertvollen Beitrag dazu leisten die farbenfrohen, kindgerechten und humorvollen Illustrationen im Giraffenkartenset. Viele von Euch wissen, wie sehr mich die Entwicklung des Giraffengeföhlekartenset für Kinder seit Anfang Jahr beschäftigt hat – wieviel Zeit und Herzblut ich investiert habe, da mir ein empathisches Daheim für die Kleinsten unter uns so am Herzen liegt. Ich konnte es kaum erwarten, dieses wertvolle Hilfsmittel endlich fertig zu haben. Nun sind die Karten da und ich bin sooo stolz, dankbar und zufrieden und freue mich, Eltern/ Lehrern/ Pädagogen – einfach ALLEN die Kinder begleiten – etwas an die Hand geben zu können. Ich hoffe, dass viele kleine Giraffen davon profitieren können und in ihren Geföhlen & Bedürfnissen gehört werden.

Das Set ist ab sofort im [Online-Shop](#) erhältlich und kostet CHF 40.- (zzgl. CHF 5.- Porto und Verpackung)

Herzlichst Eure

Uschi

Weiterführende Literatur zum Thema



Kinder einführend ins Leben begleiten
Marshall B. Rosenberg



Ich will verstehen, was du wirklich brauchst
Gaschler



Aufwachsen in Vertrauen
Mol



Von Herzen Eltern sein
Kashtan



Ich will anders, als du willst, Mama
Hahn



Mama, was schreist du so laut?
Hahn



Leitwölfe sein
Jesper Juul



Respektvoll miteinander sprechen - Konflikte vorbeugen
Schöllmann



So klappt Gewaltfreie Kommunikation in der Sek.!: GfK in der Schule
Heldt



Erziehung, die das Leben bereichert: GfK im Schulalltag
Marshall B. Rosenberg

Gedanken des Neurobiologen Prof. Dr. Gerald Hüther zum Thema:

Das selbstorganisierte Kind (Vortrag)
Wie man Kinder & Jugendliche inspirieren kann (Vortrag)
Wie lernen am besten gelingt (Vortrag)

und seine Initiative: Schulen der Zukunft



Fachreferate-Zyklus
stiftungkronbühl

Mit Sprache Brücken bauen

Erlebnisvortrag über Gewaltfreie Kommunikation

Uschi Kellenberger & Flora Lehmann

empathie-werkstatt

kommunikation ohne gewalt – die sprache, die brücken baut

Erlebnisvortrag über Gewaltfreie Kommunikation in Wittenbach

Referenten: Uschi Kellenberger und Flora Lehmann

Organisiert durch: Stiftung Kronbühl

Datum: Donnerstag, 29. September 2016

Zeit: 18.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Stiftung Kronbühl, Ringstrasse 13, 9300 Wittenbach

Anmeldung: 071/292 19 21 oder info@sh-k.ch

Unkostenbeitrag: CHF 20.- pro Person

Fachtagung: Von der Macht des Miteinanders

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation – Safe the Date – 24. Juni 2017

mehr unter www.fachverband-gfk.org

Wir hoffen, viele von Euch dort zu sehen!





GFK-Themenseminar: Glaubenssätzen empathisch begegnen

30. November - 2. Dezember 2016 auf dem Arenenberg

Mit Glaubenssätzen wie z.B.: «Ich bin nicht liebenswert.» «Ich schaffe es nicht.» «Das Leben ist ein Kampf.» und vielen anderen widmen wir uns in diesem Themenseminar. Damit stärken wir unsere Basis: Uns selbst! Für mehr Selbstbewusstsein und Freiheit. Durch GFK können wir hier Klarheit schaffen: Warum denken wir, was wir denken? Warum tun wir das, was wir tun? Im Themenseminar gibt es Theorie-Inputs zu Entstehung und Funktion der Glaubenssätze und einen Rahmen, um ihnen direkt zu begegnen und sie empathisch zu übersetzen, sowie gezielte Übungen und Settings zum Stärken der empathischen Präsenz.

Fazit: Mit der Kraft der Empathie raus aus der Glaubenssatzfalle (Opfer-, Täter- oder Retter-Modus) - die uns unbewusst leitet - hin zu mehr Unabhängigkeit und inneren Frieden:

«Frieden erfordert etwas weitaus Schwierigeres als Rache oder das blosse Hinhalten der anderen Wange. Er erfordert die Einfühlung mit den Ängsten und unerfüllten Bedürfnissen, die bei den Menschen für den Impuls sorgen, einander anzugreifen.» Marshall B. Rosenberg

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)





Die nächsten Termine der Empathie-Werkstatt:

Grundlagenseminar

Im 2-tägigen Grundlagenseminar lernen Sie das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen und üben die praktische Umsetzung. Durch dieses Kommunikationsmodell werden Sie im Alltag auch in schwierigen Gesprächssituationen handlungs- und entscheidungsfähiger. Sie gewinnen Bewusstheit über Ihre Anliegen und lernen, sie so zu formulieren, dass die Bereitschaft Ihres Gesprächspartners, sich Ihnen wohlwollend zuzuwenden und zu kooperieren, wächst und er sich nicht verletzt fühlt. Sie erkennen den Ursprung unangenehmer Gefühle wie Wut, Ärger, Schuld und Scham und lernen, diese so zu kommunizieren, dass Sie verstanden werden. Sie werden befähigt, aus Kritik und Verurteilung die eigentlichen Anliegen herauszuhören und nichts mehr persönlich zu nehmen.

Termine:

- (Sa./So.) 22./23. Okt. 2016
- (Sa./So.) 3./4. Dezember 2016
- (Sa./So.) 28./29. Januar 2017
- (Sa./So.) 11./12. März 2017
- (Sa./So.) 6./ 7. Mai 2017
- (Sa./So.) 17./18. Juni 2017
- (Sa./So.) 2./3. September 2017
- (Sa./So.) 21./22. Oktober 2017
- (Sa./So.) 18./19. November 2017

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

Recall-Intensivtage

Die 4-tägigen Recall-GFK-Intensivtage dienen dem regelmässigen Auffrischen Ihrer 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 Sie dabei unterstützt, einen authentischen, ihrer Persönlichkeit angepassten Ausdruck zu entwickeln. Auf diese Weise trainieren Sie darauf hinaus, dass Gewaltfreies Kommunizieren immer leichter von der Hand geht und so nach und nach für Sie 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.

Termine:

- (Di-Fr) 28. Februar – 3. März 2017
- (Di-Fr) 10. – 13. Oktober 2017

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung](#)

Vertiefungsseminar

Dieses 15-tägige 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 Arenalhorn.

erleben – dies alles erwartet die Teilnehmer des Vertiefungsseminars auf dem Arenalberg.

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](#)

[Film anschauen](#)

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.) 15./16. Okt. 2016
- (Sa./So.) 19./20. Nov. 2016
- (Sa./So.) 7./8. Januar 2017
- (Sa./So.) 4./5. Februar 2017

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

Empathisches Counseling

Die 18-tägige 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.) 14.- 16. Juli 2017
- (Mi-Fr.) 20.-22. September 2017
- (Fr.-So.) 3.-5. November 2017
- (Mo.-Mi.) 15.-17. Januar 2018
- (Mi-Fr.) 28. - 30.März 2018
- (Mi-Fr.) 2. - 4. Mai 2018

[Anmeldung / Vorreservation / Infos 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, 8. Oktober 2016
- Samstag, 12. Nov. 2016
- Samstag, 10. Dez. 2016
- Samstag, 21. Januar 2017
- Samstag, 25. Februar 2017
- Samstag, 4. März 2017
- Samstag, 8. April 2017
- Samstag, 20. Mai 2017
- Samstag, 23. September 2017
- Samstag, 7. Oktober 2017
- Samstag, 2. Dezember 2017

[Infos hier](#)

[Anmeldung hier](#)

Herzliche Grüsse

Eure Uschi

Impressum:

[Empathie-Werkstatt](#)

[Uschi Kellenberger](#)

Anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation ®

Wydenhagweg 624 | 8262 Ramsen | 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](#)