

Empathie-werkstatt



Liebe GFK-Interessierte

Den Wurzelwölfen ins Auge blicken.

Die üblichen Wurzelwölfe sind den meisten von uns nur zu gut bekannt: «Ich bin nicht liebenswert.» «Ich schaffe das nicht.» «Das Leben ist ein Kampf.» Solche Glaubenssätze, wir nennen sie Wurzelwölfe, sind Grundüberzeugungen – also Aussagen, von denen wir absolut felsenfest überzeugt sind. Obwohl es uns meist nicht einmal bewusst ist, beeinflussen diese Wurzelwölfe unser Handeln massgeblich und sind auch für bestimmte Situationen verantwortlich, in denen ihr euch vielleicht wiederfindet:

Peter S. zum Beispiel hat schon immer gesagt: «Jeder ist ersetzbar.» Eines Tages liegt die Kündigung auf seinem Tisch.

Heidi A. ist insgeheim überzeugt: «Männer können nicht treu sein.» So zieht sie immer wieder Männer an, die ihr genau das beweisen und untreu werden.

Martin P. sucht schon eine Weile nach Arbeit und denkt: «Die Jobs liegen nicht auf der Strasse.» Vergeblich durchforstet er täglich die Jobangebote.

Patricia R. gibt für ihren Job zwölf Stunden am Tag alles und muss zusehen, wie nach und nach all ihre Kollegen befördert werden – nur sie selbst nicht. Insgeheim denkt sie sich: «Ich kann mich noch so sehr anstrengen, es nützt alles nichts.»

Wurzelwölfe zeigen auf, was wir unbewusst wirklich denken. Sie machen uns nicht nur emotional das Leben schwer, sondern können auch Schlaflosigkeit, Erschöpfung und zahlreiche weitere körperliche Reaktionen mit sich bringen.

Warum tun wir, was wir tun? Warum verläuft mein Leben gerade nicht so, wie ich es mir wünschen würde?

Unser Anliegen ist es, genau bei diesen Fragen anzusetzen. Wir möchten euch stärken und dabei unterstützen, zu mehr Selbstbewusstsein, Freiheit, Leichtigkeit und Lebensfreude zurückzufinden. Daher haben wir ein dreitägiges Themenseminar für euch zusammengestellt, um den Wurzelwölfen mit Empathie gegenüberzutreten: Glaubenssätzen empathisch begegnen. Vom 1. bis 3. März 2017 auf dem Arenenberg. Weitere Infos findet ihr bei Interesse [hier](#).

Herzlichst Eure

Uschi

GFK-Weihnachtsgeschenke machen einfach Freude



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

CHF 10.-

[Bestellung hier](#)



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 5.- Porto und Verpackung)

[Bestellung hier](#)





Giraffengefühlekarten

Mit Gefühlen & Bedürfnissen in Kontakt kommen. Ein Kartenset für Kinder & Erwachsene.

Dieses Set enthält:

50 Giraffengefühlekarten (25 Karten mit Gefühlen, wenn Bedürfnisse erfüllt sind und 25 Karten mit Gefühlen, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind)

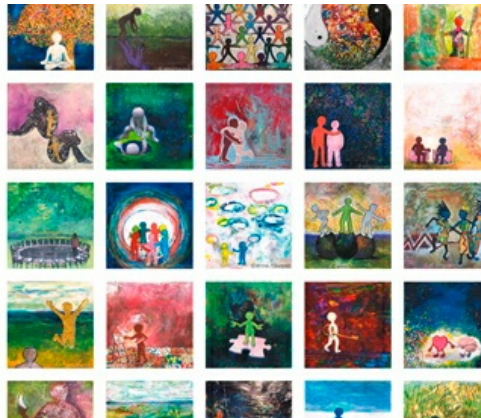
Giraffenbedürfnisposter A3

Booklet mit Anregungen für die Anwendung

Verpackt in weisser Stülpedeckelschachtel

CHF 40.- (zzgl. CHF 5.- Porto und Verpackung)

[Bestellung hier](#)



Kartenset StimmungsBilder

Liebevoll gemalt von der Künstlerin Anna Hausser

Dieses Set enthält:

25 Karten, 15 x 15cm, Verpackt in einem handgefertigten Filzetui

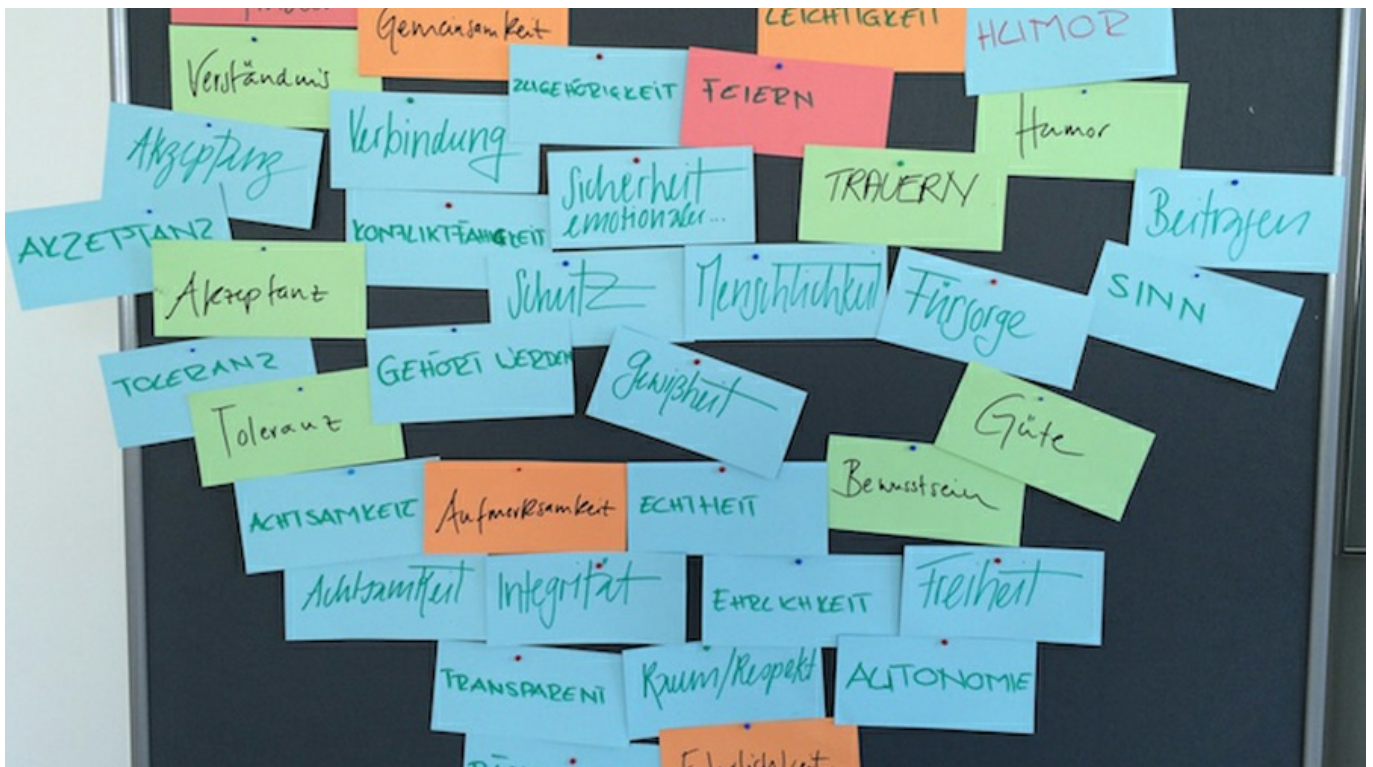
CHF 50.- (zzgl. CHF 5.- Porto und Verpackung)

[Bestellung hier](#)

Adventskalender für Frauen zum Thema Selbstfürsorge

Die Vorweihnachtszeit stellt die Selbstfürsorge auf eine harte Probe: Gelingt es mir wirklich, gelassen und fürsorglich, offen und mitfühlend durch diese hektische Zeit zu gehen? Kann ich gerade jetzt sanft und freundlich zu mir sein?

24 Experten unterstützen Dich darin! Du kannst jeden Tag ein Türchen aufmachen und eine Anregung zur Selbstfürsorge erhalten. Das 9. Türchen gibts von der Empathie-Werkstatt. Hier geht's zur [Anmeldung](#). Kostenfrei und mit Gewinnchancen!



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.) 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) 10. - 13. Oktober 2017

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

Vertiefungsseminar 2017/18

Dieses 15-tägige (5x 3 Tage) 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:

(Mi.-Fr.) 10. – 12. Mai 2017

(Fr.-So.) 7. – 9. Juli 2017

(Mi.-Fr.) 13. – 15. Sept. 2017

(Fr.-So.) 10. – 12. Nov. 2017

(Mi.-Fr.) 10. – 12. Januar 2018

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

[Film anschauen](#)

Einführungsseminar 2017

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.) 10./11. Juni 2017

(Sa./So.) 1./2. Juli 2017

(Sa./So.) 26./27. August 2017

(Sa./So.) 30. Sept./1. Okt. 2017

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

Empathisches Counseling 2017/18

Die 18-tägige (6x 3 Tage) 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

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

Empathiegruppe 2017

Anhand aktueller Beispiele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird die Anwendung der Methode der Gewaltfreien Kommunikation von 9.45 bis 14.45 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, 25. Februar 2017

Samstag, 8. April 2017

Samstag, 7. Oktober 2017

Samstag, 2. Dezember 2017

[Ausschreibung 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 ®

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](#)