

«Der Weg zu einem
Leben im Einklang mit sich
selbst und anderen kann
beschwerlich sein. Wir unter-
stützen Sie dabei, mithilfe von
Gewaltfreier Kommunikation
Missverständnisse zu klären
und Brücken zu bauen.»

GFK-Themenseminar **Glaubenssätzen empathisch begegnen**

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Uschi Kellenberger

4 Seminartage

3. – 6. April 2018

13. – 16. November 2018

Bildungszentrum Arenenberg | 8268 Salenstein TG | Schweiz

SEMINARINHALT ZIEL / NUTZEN

«Ich bin nicht liebenswert.» «Ich schaffe es nicht.» «Das Leben ist ein Kampf.» Glaubenssätzen wie diesen, die fest in uns verankert sind und von denen wir uns nur schwer befreien können, widmen wir uns in diesem Themenseminar. Damit stärken wir uns selbst, unser Selbstbewusstsein – und unsere Freiheit.

Glaubenssätze haben verschiedene Namen: Grundüberzeugungen. Innere Antriebe. Core beliefs. Wir nennen sie auch «Wurzelwölfe». Dabei geht es im Wesentlichen um Bewertungen und Aussagen über uns selbst, über andere Menschen, über Geld und über die Welt im Allgemeinen, von denen wir felsenfest überzeugt sind. Glaubenssätze sind innere Motoren und Triebfedern für unser alltägliches Verhalten. Sie sind für uns so selbstverständlich, dass wir uns ihrer oft gar nicht bewusst sind. Durch GFK können wir Klarheit schaffen: Warum tun wir, was wir tun? Unsere Glaubenssätze entspringen unserer Prägung, unserer Sozialisation – und wenn wir sie aufdecken und sie uns bewusst machen, nehmen wir ihnen gleichzeitig die Macht. So lassen wir uns nicht mehr unbewusst von ihnen leiten und können mehr Unabhängigkeit und inneren Frieden erleben.

Das Seminar befasst sich damit, Glaubenssätze aufzudecken und schneller zu erkennen. Theorieinputs zur Entstehung und Funktion dieser Denkweisen schaffen einen Rahmen, um Glaubenssätzen durch Zuhören und empathisches Übersetzen direkt und offen zu begegnen. Den Kern des Seminars bilden dabei gezielte Übungen und Settings, die unsere empathische Präsenz stärken und uns dabei helfen, den Opfer-, Täter- oder Retter-Modus hinter uns zu lassen wieder frei und handlungsfähig zu werden.

ZIELGRUPPE

Das Themenseminar ist für Sie geeignet, wenn Sie bereits ein zweitägiges Seminar über Gewaltfreie Kommunikation besucht haben. Das tiefgreifende Seminarkonzept bietet jedem Anfänger und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, auf seinen aktuellen, individuellen Lernstand aufzubauen.

ARBEITSMETHODEN

- Das Gruppensetting gilt als Alltagserprobung – wir (er)leben GFK
- Prozessorientiertes Arbeiten – aktuelle Störungen/Widerstände haben Vorrang und erhöhen den Lerntransfer
- Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Vier Schritte vertiefen in Gemeinschaft, voneinander lernen
- Entschleunigung – Raum für emotionale Beteiligung und authentische Verbindung
- Auch die Seminarleitung ist authentisch mit ihren Gefühlen/Bedürfnissen präsent

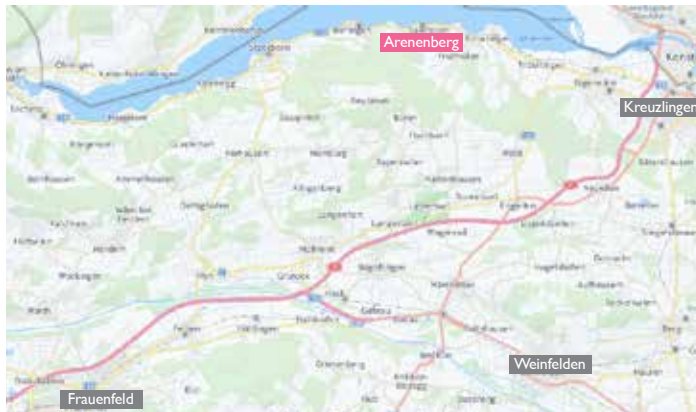
«Frieden erfordert etwas weitaus Schwierigeres als Rache oder das blosses Hinhalten der anderen Wange. Er erfordert die Einfühlung mit den Ängsten und unerfüllten Bedürfnissen, die bei den Menschen für den Impuls sorgen, einander anzugreifen.» Marshall B. Rosenberg

TERMINE	(Di-Fr) 3. – 6. April 2018 (Di-Fr) 13. – 16. November 2018
SEMINARZEITEN	Erster Tag von 10:00 – 18:00 Uhr Zweiter und dritter Tag von 9:00 – 18:00 Uhr Vierter Tag von 9:00 – 16:30 Uhr
ABSCHLUSSZERTIFIKAT	Nach dem Abschluss erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat. Dieses Seminar wird für die Anerkennung des Fachverbandes (www.fachverband-gfk.org) zur Trainerzertifizierung vollumfänglich angerechnet.
SEMINARKOSTEN	CHF 1'200.– / CHF 1'100.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn, (Frühbucherrabatt), sowie für Teilnehmer früherer Seminare der Empathie-Werkstatt (Treuerabatt)
ANMELDESCHLUSS	4 Wochen vor Seminarstart
GRUPPENGROSSE	maximal 12 Personen
ANMELDUNG & RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN	Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem beigelegten Anmeldeformular. Nach dessen Erhalt senden wir Ihnen eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein zu. Ein Rücktritt von der Anmeldung mehr als 45 Tage vor Seminarbeginn wird mit CHF 50.– Bearbeitungsaufwand verrechnet. Ein Rücktritt von der Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird mit 50% und ein Rücktritt weniger als 14 Tage vor Seminarbeginn mit 100% der Seminargebühr als Stornokosten verrechnet. Die Umbuchung auf einen Ersatzteilnehmer ist kostenlos möglich. Umbuchung und Stornierung bedürfen in jedem Fall der Schriftform und erhalten erst durch unsere Bestätigung rechtliche Gültigkeit. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, welche im Krankheitsfall auch für die Seminargebühren aufkommt. Bitte beachten Sie auch die Rücktrittsbedingungen des Seminarhauses Arenenberg.
AUSFALL DER VERANSTALTUNG	Bei weniger als sechs Anmeldungen behalten wir uns eine Absage bzw. Anpassung der Ausbildung vor. Kann ein Seminar ausnahmsweise mangels Teilnehmern nicht durchgeführt werden, wird zu gleichen Konditionen ein Ersatztermin angeboten oder werden die bereits bezahlten Gebühren zurückerstattet. Für Gegenstände, die in die Seminarräume mitgenommen und von dort entwendet werden, oder für sonstige unmittelbare Schäden und Kosten inklusive Verdienstausschluss, entgangenen Gewinn oder Ansprüche Dritter, Datenverlust, Reisekosten, Folge- und Vermögensschäden jeder Art übernehmen wir keinerlei Haftung.

Zugunsten des besseren Leseflusses haben wir uns auf eine einheitliche Schreibweise, in diesem Falle die männliche Form, beschränkt. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

SEMINARORT

Das Bildungszentrum Arenenberg bietet mit seiner herrlichen Lage am Bodensee ein faszinierendes Ambiente, das die Teilnehmer dazu anregt, in dieser idyllischen Kulturlandschaft die erforderliche Konzentration, Ruhe und den Abstand zum Alltag zu finden. Das schmackhafte Angebot an regionalen und saisonalen Köstlichkeiten aus der Küche (überwiegend aus Eigenanbau) sorgt zudem für das leibliche Wohl.



UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Seminarpauschale mit Übernachtung: 3 Übernachtungen im Einzelzimmer: CHF 541.– beinhaltet folgende Leistungen: **1. Seminartag:** Znüni, Mittagessen, Zvieri, Nachtessen, Übernachtung im Einzelzimmer. **2. Seminartag:** Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri, Nachtessen, Übernachtung im Einzelzimmer. **3. Seminartag:** Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri, Nachtessen, Übernachtung im Einzelzimmer. **4. Seminartag:** Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri. Zudem Wasser/Süssmost sowie Äpfel im Seminarraum.

Seminarpauschale ohne Übernachtung/Frühstück, sonst alles gleich wie oben: CHF 199.–

Beide Seminarpauschalen sind fix und nicht modifizierbar.

Beim Mittag- und Nachtessen stehen immer zur Auswahl: Fleisch, Vegetarisch oder Vegan.

Für alle Fragen zu Unterkunft, Verpflegung und Anreise wenden Sie sich bitte an das:
Bildungszentrum Arenenberg, CH-8268 Salenstein
Telefon: +41 (0)71 663 33 33 | Fax: +41 (0)71 664 28 67 | info@arenenberg.ch

EMPATHIE-WERKSTATT

In nahezu allen Lebenssituationen geraten wir immer wieder in Konflikt mit anderen Menschen – und uns selbst. Diese Konflikte so zu lösen, dass zwischen den Beteiligten keine Gräben ausgehoben, sondern Brücken gebaut werden, ist oft schwierig – eine nachhaltige Methode dazu ist die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, bei der besonders Empathie eine zentrale Rolle spielt.

In der Empathie-Werkstatt begleiten und unterstützen wir Menschen achtsam und persönlich dabei, ihre eigenen und die Bedürfnisse anderer zu erkennen, wahrzunehmen und schliesslich so darauf zu reagieren, dass tragfähige Beziehungen wachsen können. Hier finden sie einen geschützten Rahmen, in dem alte, hinderliche Denk- und Verhaltensmuster erkannt und verändert werden können. Indem sie eigene Ressourcen zur Lösung aktueller Probleme aktivieren, wird die Resilienz gestärkt – und so bleibt es auch unter widrigen Umständen möglich, klar und handlungsorientiert zu kommunizieren.

SEMINARLEITUNG



USCHI KELLENBERGER

Geschäftsleitung Empathie-Werkstatt

Trainerin | Dozentin | Coach | Mediatorin

Meinen ersten Berührungspunkt mit Gewaltfreier Kommunikation hatte ich im Jahr 2008: auf der Suche nach einer Methode zur Konfliktlösung. Inzwischen weiss ich, dass GFK viel mehr kann als «nur» Konflikte lösen; sie ist eine wertvolle Hilfe dabei, sich mehr und mehr mit all den Problemen und Herausforderungen auszusöhnen, die der Alltag und das menschliche Miteinander manchmal für uns bereithalten.

Seit inzwischen fünf Jahren leite ich nun hauptberuflich Seminare in Gewaltfreier Kommunikation und begleite Menschen in High-Quality-Empathie-Sessions, die sich ganz direkt positiv auf die Selbstannahme, die Selbstbestimmung und den

inneren Frieden auswirken. In diesen Seminaren wird Empathie dabei nie abstrakt gelehrt, sondern stets so vermittelt, dass die Teilnehmer sie selbst erfahren und leicht in ihren Alltag integrieren können.

Anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®
Dieses Seminar wird für die Anerkennung des
Fachverbandes (www.fachverband-gfk.org) zur
Trainerin/ zum Trainer vollumfänglich angerechnet



Dieses Seminar findet mit Co-Leitung und/oder Assistenz statt.

TEILNEHMERSTIMMEN

«In meiner Ausbildung zum Coach und Supervisor habe ich etwas von den Glaubenssätzen gehört. In diesem Seminar bin ich ihnen persönlich begegnet. Sie haben den Raum bekommen den sie sich schon lange gewünscht haben. Eine neue Welt geht auf!»
Roger Schmidlin, Coach+ Supervisor (Themenseminar Glaubenssätze März 2017)

«Es war einmal mehr eine sehr feinfühlig und kompetent geführte Reise, die mich mir selber ein weiteres Stück näher gebracht hat. Danke!»
Silvia Vilaplana, 58, Musiklehrerin, (Themenseminar Glaubenssätze März 2017)

«Ich habe den sehr einfühlsamen und professionellen Umgang mit uns Teilnehmern sehr geschätzt. So konnten auch tief liegende Glaubenssätze angstfrei gefunden, ausgegraben und verarbeitet werden.»
Rolf Girschweiler, 55, Institutionsleiter, (Themenseminar Glaubenssätze März 2017)

«Bin wieder ein Stück „gewachsen“, mir selber, dem was ich bin näher gekommen.»
Irene, 54, Sozialpädagogin, (Themenseminar Glaubenssätze März 2017)

«Endlich ist es mir möglich, meine Glaubenssätze zu erkennen und sie mit Hilfe des Seminares aufzulösen. Bedürfnis nach Klarheit und Entwicklung.»
Günter Neugebauer, 54, Selbstständig, (Themenseminar Glaubenssätze März 2017)

«In diesem Seminar habe ich einen wichtigen Teil von mir wiedergefunden.»
Sandra Balli, 55, Berufsschullehrerin, (Themenseminar Glaubenssätze März 2017)

«Das Seminar hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, Glaubenssätze empathisch zu begegnen. Ich habe Werkzeuge in die Hand bekommen, die mir enorm helfen. Danke Uschi und Flora für das tolle Seminar, die liebevolle Begleitung, die klare Strukturierung und eure warme Empathie.»
D.K., (Themenseminar Glaubenssätze März 2017)

«Durch das Erkennen deiner Glaubenssätze gewinnt man eine grosse Freiheit und noch grösseres Verständnis für unser Handeln.»
Teilnehmer, (Themenseminar Glaubenssätze März 2017)

«Es war für mich eine effiziente und doch sehr achtsame Art Glaubenssätze zu begegnen und sie auf wirkungsvolle Weise anzugehen/ aufzulösen.»
Teilnehmer, (Themenseminar Glaubenssätze März 2017)

«Das Seminar war genau das, was ich gesucht habe. Ich kam mit einem akuten Problem, dass ich in keinem anderen Rahmen als in diesem Seminar hätte bearbeiten können.»
Teilnehmer, (Themenseminar Glaubenssätze März 2017)

«Kam mir auch als geborener Nomade nicht unbegleitet vor.»
Frieder Rosenberg, 75, Multiberufler, (Themenseminar Glaubenssätze März 2017)

