

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



## THEMENSEMINAR Glaubenssätzen empathisch begegnen

**SEMINARINHALT** «Ich bin nicht liebenswert.» «Ich schaffe es nicht.» «Das Leben ist ein Kampf.» In diesem **4-tägigen Themenseminar «Glaubenssätzen empathisch begegnen»** widmen wir uns Glaubenssätzen, die fest in uns verankert sind und von denen wir uns nur schwer befreien können. Glaubenssätze haben verschiedene Namen: Grundüberzeugungen, Innere Antreiber, 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 die empathische Begegnung mit ihnen stärken wir uns selbst, unser Selbstbewusstsein und unsere Freiheit. Durch Gewaltfreie Kommunikation 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.

### SEMINARZIELE

- Die inneren Antreiber aufdecken, schneller erkennen und ihnen durch empathisches Übersetzen direkt und offen begegnen
- Klarheit über Entstehung und Funktion dieser Denkweisen, um wieder frei und handlungsfähig zu werden
- Empathische Präsenz stärken, um den Opfer-, Täter- oder Retter-Modus hinter sich zu lassen
- Mehr innerer Frieden durch Selbstannahme und Förderung des Selbstbewusstseins
- Begegnung und Versöhnung mit dem inneren Kind

### SEMINARDAUER

4 Tage

### SEMINARKOSTEN

CHF 1'230.– inkl. Unterlagen  
CHF 1'130.– bei Zahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)  
sowie für Teilnehmer früherer Seminare der Empathie-Werkstatt® (Treuerabatt)

### SEMINAR-PAUSCHALE

4 Tage Verpflegungspauschale: CHF 124.– (4x Kaffeepause vormittags (Kaffee/Tee, Zöpfli), 4x Mittagessen (Suppe, Salat, Hauptgang, Softdrink, Kaffee und Dessert), 4x Kaffeepause nachmittags (Kaffee/Tee, Süssgebäck))

### SEMINARORT

Bildungszentrum Arenenberg, CH-8268 Salenstein

### SEMINARSTRUKTUR

Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

### VORAUSSETZUNG

Grundlagenseminar oder ein mind. 2-tägiges Training in Gewaltfreier Kommunikation wird vorausgesetzt.

### GRUPPENGROSSE

maximal 14 Personen

**SEMINARLEITUNG**

Uschi Kellenberger, anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®  
Geschäftsleitung Empathie-Werkstatt®, Dozentin, Coach, Mediatorin, Autorin

Meinen ersten Berührungspunkt mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) 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 2011 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.

**TERMINE**

**1. HALBJAHR 2022:**  
**(ANMELDESCHLUSS: 3. DEZEMBER 2021)**  
(Do.-So.) 3.-6. März 2022

**2. HALBJAHR 2022:**  
**(ANMELDESCHLUSS: 3. AUGUST 2022)**  
(Do.-So.) 3.-6. November 2022

**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

**ANMELDUNG**

Sie können sich online, per Mail oder per Post mit dem Anmeldeformular anmelden. Umgehend erhalten Sie dann die Anmeldebestätigung mit allen Informationen sowie einem Einzahlungsschein per Post zugestellt. Nach Eingang der Seminargebühr ist Ihr Platz reserviert.

**ZERTIFIKAT**

Nach dem Abschluss erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat. Dieses Seminar wird für die Anerkennung des Fachverbandes ([www.fachverband-gfk.org](http://www.fachverband-gfk.org)) zur Trainerzertifizierung vollumfänglich angerechnet.

**RÜCKTRITTS-  
BEDINGUNGEN**

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmeldeformular. Nach dessen Erhalt senden wir Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Rechnung und den Einzahlungsschein für die Seminargebühr per Post oder Mail zu. Die Rechnung wird 30 Tage vor dem ersten Seminartag fällig. Mit unserer Anmeldebestätigung per Post oder Mail ist der Vertrag gültig. Ein Rücktritt von der Anmeldung von mehr als 45 Tagen 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 oder gar Fernbleiben mit 100% der Seminargebühr als Stornokosten verrechnet. Für Mahnungen wird ein Bearbeitungsaufwand von CHF 50.– berechnet. 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 ebenso die Rücktrittsbedingungen des Seminarhauses.

**ÜBERNACHTUNG  
IN DER NÄHE**

Bitte buchen Sie bei Bedarf selbstständig Ihre gewünschte Unterkunft:  
Bildungszentrum Arenenberg, Arenenberg 1, 8268 Salenstein, Telefon 058 345 80 00, Mail: [info@arenenberg.ch](mailto:info@arenenberg.ch)  
Hotel & Hostel Aqua, Opelstrasse 6g, D-78467 Konstanz, Telefon 0049 7531 12737-0, Mail: [info@aqua-hotel.de](mailto:info@aqua-hotel.de)



”

*In meiner Ausbildung zum Coach und Supervisor habe ich etwas von den Glaubenssätzen gehört. In diesem Themenseminar bin ich ihnen persönlich begegnet. Sie haben den Raum bekommen, den sie sich schon lange gewünscht haben. Eine neue Welt geht auf! Roger*

**ANMELDEFORMULAR**

Zutreffendes bitte ankreuzen

Voller Vorfreude melde ich mich verbindlich für dieses **THEMENSEMINAR** an:

**1. HALBJAHR 2022:**  
**(ANMELDESCHLUSS: 3. DEZEMBER 2021)**  
 (Do-So.) 3.-6. März 2022

**2. HALBJAHR 2022:**  
**(ANMELDESCHLUSS: 3. AUGUST 2022)**  
 (Do.-So.) 3.-6. November 2022

Ich profitiere vom Frühbucher- (bis 3 Monate vor Seminarbeginn) oder Treuerabatt und bezahle CHF 1'130.--.

Ich bezahle die Seminargebühr von CHF 1'230.--.

Die Seminarinformationen und die Rücktrittsbedingungen habe ich gelesen und erkenne ich an.

Die Seminargebühr überweise ich unter Angabe des Verwendungszwecks (Themenseminar; Datum, Teilnehmername) via Einzahlungsschein, der mir mit der Anmeldebestätigung zugeschickt wird.

Vorname

Nachname

Telefon

Geburtsdatum

Strasse

PLZ

Ort

Datum von heute

E-Mail-Adresse

Bemerkung

Ich willige ein, dass dieses Formular auch ohne Unterschrift gültig und verbindlich als Anmeldung gilt.

Anmeldeformular bitte vollständig ausgefüllt per Post oder E-Mail an:

**EMPATHIE-WERKSTATT**

Uschi Kellenberger

Blaurockstrasse 22b

CH-8260 Stein am Rhein

Fon: +41 (0)44 941 92 04

Mobil: +41 (0)78 646 25 04

kontakt@empathie-werkstatt.ch

www.empathie-werkstatt.ch

