

## Terminkalender 2018

Meine Seminare finden in Freiburg, in der Klarastr. 94 im Hof, im *Meditations- und Kommunikations-RAUM* statt. Dieser liegt nur wenige Minuten vom Hauptbahnhof entfernt.  
Ich bin international zertifizierte Trainerin (CNVC) – die Teilnahme an meinen Angeboten ist sowohl für eine TrainerInnenanerkennung nach CNVC als auch dem Fachverband anrechenbar.

---

### THEMATISCHE ÜBUNGSABENDE

**finden jeweils am 1. Montag im Monat statt - Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr**  
**Kosten: 15 Euro – verbindliche Anmeldung bis 3 Tage vorher möglich – der Abend findet ab 5 Anmeldungen statt. Ich verschicke ca. eine Woche vor dem jeweiligen Abend eine Einladungsmail mit dem geplanten Thema.**

### EINFÜHRUNGSSEMINARE

20./21. Januar 2018

5./6. Mai 2018

6./7. Oktober 2018

**Sa 10:00-18:00 Uhr So 10:00-17:00 Uhr**

**Kosten: €175 – Preisnachlass auf Anfrage möglich**

An einem Einführungswochenende bekommen Sie einen ersten methodischen Einblick in die Gewaltfreie Kommunikation. In konkreten Übungen haben Sie die Gelegenheit, die einzelnen Schritte auszuprobieren und selbst zu erfahren.

Vor allem lernen Sie an diesem Seminar auch die dahinterstehende werturteilsfreie und wohlwollende Haltung kennen und lernen diese auch in sich zu spüren. Ich arbeite grundsätzlich mit den eigenen Themen der Teilnehmenden und gehe von einer Bereitschaft zur Selbsterfahrung aus.

### Intensivkurs Selbstempathie – Anleitung zum Glücklichen

2./3. März, 13./14. April, 15./16. Juni, 20./21. Juli jeweils Fr 19:00-21:30 und Sa 10-18 Uhr , sowie eine Skypekonferenz im Mai

**Kurskosten bei Anmeldung bis zum 15. Januar €480 – danach € 560**

Eine der provokanten Fragen von Marshall Rosenberg an seine Seminarteilnehmer war „, willst du Recht haben, oder glücklich sein?“ Wer sich längerfristig mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigt, hat sich vermutlich, wenn vielleicht auch erstmal nur provisorisch, fürs „Glücklichsein“ entschieden. Aber wie geht Glücklichen? Und warum ist es oft - oder machen wir es uns oft - so schwer?

Wenn ich mich entscheide, in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu leben, entscheide ich mich für Verbindung statt Trennung. Ich verbinde mich mit den Bedürfnissen in mir und den

Bedürfnissen in den anderen Menschen. Ich verbinde mich mit dem „felt sense“ der spürbaren positiven Qualität der Bedürfnisse. In diesem Kurs liegt der Fokus auf dieser erfahrbaren Fülle und er bietet Wege und Übungen an, wie es gelingen kann, mehr und mehr in einer Welt der erfüllten Bedürfnisse zu leben.

Um so leben zu können, hilft es zu entdecken, was uns bisher daran hindert. Es bedeutet, alte Wunden zu erkennen, sie zu heilen oder zumindest damit anzufangen und mit ihnen leben zu lernen. Es bedeutet Widerstände zu erkennen, alte Denkmuster aufzulösen und Raum für neue zu schaffen.

Es bedeutet vor allem auch, die Fülle zu entdecken, positive Erfahrungen als solche wahrzunehmen, sie einsinken zu lassen und in unserem Sein zu verankern. Es bedeutet unsere Stärken zu entdecken und zu feiern und diese mehr und mehr zu nutzen.

**Dieser Kurs ist inspiriert von der Arbeit von Robert Gonzales, Sarah Peyton und Rick Hanson.**

## **Intensivkurs Empathie – andere verstehen, Konflikte lösen, Verbindung schaffen**

**14./15. Sept, 12./13. Okt, 9./10. Nov jeweils Fr 19:00-21:30 und Sa 10-18 Uhr**

**Kurskosten bei Anmeldung bis zum 30. Juli €360 – danach € 550**

Das Kostbare an der Empathie, ist dass sie Verbindung zu anderen Menschen schafft. In diesem Kurs liegt der Fokus darauf, die „Schönheit“ der anderen Person zu entdecken, ihre Menschlichkeit. Je mehr es uns gelingt uns in andere Menschen einzufühlen, desto bunter und reicher wird unsere Welt. Ein wesentlicher Schwerpunkt in diesem Kurs ist das Vermitteln zwischen zwei streitenden Parteien - Mediation nach den Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation.