

Taube

Mit dem Herzen hören heilt - versöhnt -
schafft Frieden

Gewaltfreie, Einfühlsame Kommunikation

nach Marshall Rosenberg
Seminare 2011 in Hannover

- Einführungen
 - Vertiefungsseminare
- Grundausbildungen
 - Leben in Beziehungen
- Umgang mit Ärger - und Wut
 - Kinder einfühlsam im
Leben begleiten
- Empathie in der Hospizarbeit
 - GfK-Wort-Werkstatt im
Sozialen Wandel
- Familienfreizeiten
 - Termine für Übungsabende

Trainerin für Einfühlsame Kommunikation
nach Marshall Rosenberg
Lieselotte Kirstein- Mätzold
T:0511 - 52 72 84
kirstein-maetzold@gmx.de

Seminare 2011

in Gewaltfreier, Einfühlsamer Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Ort: im DRK Altenzentrum Roderbruch,
Warburghof 3-5, Bibliothek(Hintereingang),
Linien 124 u. 4.

Zeit: jeweils Samstag u. Sonntag,
9.30 - 17/18 Uhr

Einführungsseminare

Uns, Heike Laschinski - soweit sie mit dabei ist, und mir liegt am Herzen, nicht eine Methode zu vermitteln, sondern wie Sie lernen können, mit sich selbst und Ihren Mitmenschen, ja der weiteren Mitlebewelt wieder in eine heilende, befreiende und bereichernde Verbindung zu kommen. Ein Lebensprozeß, der nicht zu enden braucht. Wo Geben und Empfangen zusammen gehören, weil beides in gleicher Weise zu beglücken versteht. Wo die Sprache der Urteile und Bewertungen durch die verloren gegangene natürliche des Herzens ersetzt wird. Da wird es wieder zur Selbstverständlichkeit einander wohl zu tun. So tragen wir zum Frieden mit uns selbst und unserer nächsten Umgebung bei, ja zum Frieden in der Welt.

Unser prozeßorientiertes Arbeiten ermöglicht den Teilnehmenden Erfahrungen und Veränderungen bei sich selbst und anderen zu erleben. D.h., wir geben allen Prozessen die Zeit, die sie brauchen.

Einführung in den Prozeß der

Gewaltfreien Kommunikation:

- Wie Kommunikation das Mitgefühl blockiert
- Einfühlsames Zuhören
- Die vier Elemente der Gewaltfreien Kommunikation
- Mit welchen „Ohren“ höre ich“?
(Die Wahl von vier Reaktionsmöglichkeiten)

Termine:

26. + 27.02. 11; 19. + 20. 03 11;
02. + 03. 04. 11; 25. + 26. 06. 11;

Vertiefungsseminare

Hier haben Sie die Gelegenheit, alles bisher Gelernte zu vertiefen durch reichliches Üben. Das Herzstück der Gewaltfreien Kommunikation ist die Empathie. Sie mit ihrer ganzen Macht und Tiefe an sich selbst zu erfahren und anderen ebenso geben zu lernen. schafft eine wertvolle Verbindung mit tieferen Schichten des eigenen Selbst und vermag schmerzvolle Erlebnisse aus der Kindheit aufzulösen.

- Empathie und Selbstempathie
- Empathisch zuhören (Vertiefung)
- Die Gewaltfreie Kommunikation als innere Haltung -
- Wertschätzung für andere und mich
- Ohne Kritik, ohne Forderung um das bitten, was jeden bereichert
- Frieden in uns schafft Frieden im Außen
- Die Bedeutung von Lob und Tadel - Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken und annehmen

Termine: 02. + 03.07.11; 12. + 13.11.11

Leben in Beziehungen: Verliebt - und dann?

Auf einmal ist da Streit, Meinungsverschiedenheiten, ja gegenseitige Verletzungen. Wir verstehen uns und die Welt nicht mehr. Sind enttäuscht voneinander und finden den Weg nicht mehr heraus aus all den Konflikten. Wie kann es gelingen, wieder in eine innige Verbindung zu kommen, wo wir uns auf einer neuen Ebene begegnen und wieder verstehen lernen, wo wir einander das geben, was ein jeder braucht.

Termin: 17 + 18. 09. 11

Überraschende Einsichten hinter deiner Wut Oder: das verborgene Geschenk deines Ärgers entdecken

„Wir fühlen die Wut, wenn sie uns überfällt. Unser Gesicht läuft rot an, der Blickwinkel verengt sich, der Herzschlag nimmt zu und wir werden von beurteilenden Gedanken überflutet. Unsere Wut wurde ausgelöst und gleich werden wir etwas sagen, das alles noch viel schlimmer macht.

Doch es gibt eine Alternative, sobald ich die Wut als ein Warnsignal betrachte, das mir anzeigt, dass ich gerade von meinen Gefühlen und Bedürfnissen getrennt bin.

Termin: 13. + 14.08. 11

Kinder im Leben einfühlsam begleiten

Wenn es uns gelingt, auch im Kind eine gleichwertige Persönlichkeit zu sehen und wir lernen, hinter ihren Worten und Verhaltensweisen ihre Gefühle und das, was sie brauchen herauszufinden, kommen wir in ein Miteinander, wo es natürlich wird, freiwillig und von Herzen das

einander zu geben, was ein jedes braucht. So kann eine tiefe Beziehung in gegenseitiger Achtung und Respekt entstehen.

Termin: 19. + 20.11.11

Weitere Themenangebote

Empathie in der Hospizarbeit

Termin: 11.12.10 in Stendal

GfK-Grundausbildung in 6 Modulen

zu je 3 Tagen in Hannover ab 29. April 11 (evt. auch im DRK-Altenheim-Roderbruch, Warberghof 5; auch mit Heike Laschinski

GfK-Grundausbildung im Wendland ab Nov. 2011/2012 in Mützingen, Flyer, folgt, auch mit Heike Laschinski

GfK-Familienfreizeit vom 28.12.11 bis 03.01.12 im Wendland (Örtlichkeit wird noch gesucht), auch mit Heike Laschinski

GfK-Wort-Werkstatt im Sozialen

Wandel mit verschiedenen sozialen und politischen Themen, z.t. auch mit Heike Laschinski, z.B. im Rahmen der Jahrestagung des Versöhnungsbundes/Deutscher Zweig in Duderstadt (02.-05.06.11) „Der Krieg im fernen Afghanistan - mit Hilfe der GfK mich verbinden u. ins Handeln kommen“

Einzel- oder Paargespräche nach persönlicher Vereinbarung

Übungsabende

Sie finden an **jedem 2. Mittwoch von 19 - ca 21.30 Uhr** im Hause Mätzold statt und sind kostenfrei.

Termine:

12. und 25. Jan.; 09. und 23. Febr.;
09. und 23. März; 06. und 20. April;
04. und 18. Mai; 01. und 15. und 29. Juni

Sommerpause

17. und 23. August; 14. und 28. September;
! nur am 19. Oktober; 16. und 30.
November; 14. Dezember

Gebühren

Für Wochenendseminare:

40 €; 60 €; 80 € 100 € (nach eigenem Ermessen)

Für eine frühzeitige Anmeldung bin ich/sind wir dankbar (10 -6 Wochen vor Beginn), weil dies meiner/unserer Planung und Sicherheit dient. Danke für Ihr Verständnis!

Im Altenzentrum besteht die Möglichkeit für € 4,60 zu <Mittag zu essen.

Überweisung an: Lieselotte Kirstein Mätzold
Sparkasse Hannover: Kt.nr. 190 4646 832

BLZ: 250 501 80

Vermerk: das jew. Seminar mit Titel u. Datum

Grundsätzlich gilt:

Eine Teilnahme an den Seminaren und anderem braucht grundsätzlich nicht am Finanziellen zu scheitern. Bitte rufen Sie mich/uns an.