

INFORMATIONEN zu einzelnen Workshops am

7. Aktionstag Gewaltfreie Kommunikation Hannover am 17. Februar 2024

Streit oder Erleuchtung

"Wenn es Streit gegeben hat, kann es hilfreich sein, systematisch vorzugehen und nacheinander 6 Schritte zu gehen. Manchmal geht den Beteiligten ein Licht auf und Erleichterung tritt ein, wenn schließlich die Bedürfnisse wie Kugeln nebeneinander auf dem Tisch liegen und Strategien ergebnisoffen gesucht werden können."

Wolfgang
Meinert



Frieden in mir, Frieden mit mir

Wenn wir in uns selbst ruhen, finden wir die Kraft, für uns einzustehen und können gleichzeitig gelassen auf das schauen, was wir momentan nicht ändern können. Doch wie oft gelingt uns das? Wie oft fühlen wir uns angegriffen, machen uns klein oder nehmen „Rücksicht“? Cholerische Wutanfälle sind ebenso ein Zeichen dafür, dass wir nicht in uns selbst ruhen wie Rückzug. Oft genug setzen dann auch noch Schuldgefühle bei uns ein, die einen Kreislauf aus Vermeidung und (Selbst)Bestrafung in Gang setzen. Die GfK unterstützt uns, unsere Muster zu erkennen – doch oft stecken wir in alten Verletzungen fest, die uns daran hindern, trotz der Erkenntnisse anders zu handeln. Hier helfen schamanische Methoden, die tiefe Heilung und Versöhnung auslösen können. Wir werden uns in einem geschützten Raum dem Thema „Selbstliebe und Frieden“ widmen, den Klängen der Trommel lauschen, meditieren und eine schamanische Reise mit dem heiligen Bären erleben.

Maira Antje
Gebel



Dyaden Meditation

Meditation zu zweit, diesmal ausgesprochen Die Dyaden Mediation ist eine Form der Mediation zu zweit. Zwei Menschen sitzen zusammen, meditieren und erforschen 40 Minuten lang Fragen oder Einladungen in Gegenwart des anderen. Eine solche Frage könnte z.B. sein: Tief einatmen, was taucht auf? Im Gegensatz zur stillen Meditation wird hier ausgesprochen, was wahrgenommen wird. Die zuhörende Person hört zu, ohne darauf zu reagieren. Alle 5 Minuten wir gewechselt.

Ekkehard
Rieger
CNVC



„Die Kraft der Wut – mit dem Wolf tanzen“

Wut ist ein Gefühl, in dem viel Energie steckt und direkt aus Wut heraus zu handeln, kann einiges zerstören. Andererseits will die Wut (wie andere Gefühle auch) uns auf Bedürfnisse hinweisen, die gerade nicht erfüllt sind. Wenn wir in den Wutgedanken diese Bedürfnisse hören und ernst nehmen, entspannt sich die Wut und wir können die freigesetzte Kraft nutzen, um unser Leben und unsere Beziehungen schöner und authentischer zu gestalten.

Kerstin
Engel



Schmerzvolle Aussagen neu hören

(4Ohren Modell M. Rosenberg) Wir hören etwas- und es folgt eine Reaktion. Wenn das Gehörte unangenehm ist, geht es in den Angriff, zum anderen und/oder sich selbst. Wir schneiden uns ab - vom Gegenüber und/oder von uns selbst. In dieser Einheit probieren wir mal etwas Neues.

Georgis
Heintz
CNVC

