

### Die Kraft der Gefühle nutzen!

#### Vertiefungsseminar 1: 31.10.2015 – 01.11.2015

Gefühle beeinflussen unser Leben und unsere Beziehungen in hohem Maße. Zumeist haben wir nicht gelernt, Gefühle vollständig wahrzunehmen und willkommen zu heißen. Wir versuchen, bestimmte Gefühle zu vermeiden und andere möglichst oft zu erleben. Manchmal sind wir so im Schock, dass wir nur noch Leere und Taubheit empfinden. Dabei erfüllt jedes Gefühl wie Angst, Wut, Trauer, Scham oder Freude eine wichtige Funktion in unserem Leben. Wir brauchen die Kraft der Wut, um klar „nein“ zu sagen und die Kraft der Trauer, um loszulassen und in die Tiefe zu gehen. Wenn wir Kontakt zu unseren Gefühlen haben, können wir klarer kommunizieren, Verantwortung für eigene Bedürfnisse übernehmen und uns leichter mit den Gefühlen und Bedürfnissen unseres Gegenübers verbinden. Und vor allem: Gefühle fühlen macht glücklich. Unglücklich machen nur unterdrückte Gefühle, die wir nicht fühlen wollen. In dem Moment, wo wir auch sogenannte „negative“ Gefühle willkommen heißen, lösen sich Verspannungen und eine neue Weite und Freude kann entstehen.



Achtsam und im eigenen Tempo erforschen wir in diesem Vertiefungsseminar den Schritt 2 „Gefühle“ des „4 Schritte Modells“ der GFK und erschließen Gefühle als innere Kräfte für mehr Erfüllung und Lebendigkeit.

#### **Kleine Themenvorschau:**

- Zugang zu eigenen Gefühlen vertiefen
- Vom Kopf in den Körper
- Erforschung der Kraftpotentiale und der Schattenseiten der Gefühle Angst, Wut, Trauer, Scham und Freude
- Eigene Prozesse mit viel Raum für Gefühle und Bedürfnisse

### Gelassen durchs Leben! GFK & Stressbewältigung

Vertiefungsseminar 2: 21.11.2015 – 22.11.2015

Erhöhte Anforderungen im Alltag können ebenso Stress erzeugen wie hohe Ansprüche an sich selbst, an das Gegenüber und an das eigene Leben. In dem Vertiefungsseminar wollen wir uns mit tiefer liegenden Stressquellen und Glaubenssätzen beschäftigen (z.B. „ich darf keine Fehler machen“) und Antworten auf folgende Fragen finden: Was sind meine Energieräuber, Energiequellen und inneren Antreiber? Wie kann ich den Modus des „Funktionierens“ stoppen und aus dem „Hamsterrad“ aussteigen?

Ein Schlüssel für mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge liegt darin, die Signale des eigenen Körpers zu achten und „ins Spüren“ zu kommen. Deshalb schauen wir gemeinsam: Wie kann ich meine Alarmsignale besser wahrnehmen? Wie kann ich gut für mich selber sorgen? Wie kann ich eine Balance aus Anspannung und Entspannung finden?

In dem Seminar lernst Du das Glaubenssatzmodell der GFK kennen, übst Selbstempathie und lernst Übungen zur Achtsamkeit kennen. Wir richten den Blick auf vorhandene Ressourcen und tun uns an den zwei Tagen selbst etwas Gutes.

Das Vertiefungsseminar richtet sich nicht nur an „akut gestresste Menschen“, sondern an alle, die ihre subtilen Stresslevel erforschen und mehr Gelassenheit und Entspannung in ihr Leben bringen möchten.

#### **Kleine Themenvorschau:**

- Empathische Transformation stressiger Glaubenssätze
- Übungen zu Achtsamkeit und Körpergewahrsein
- Energiespender und Energieräuber
- Selbstempathie



## Allgemeine Informationen

Voraussetzung für die Teilnahme an einem Vertiefungsseminar: Ein zweitägiges Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation.

Die beiden Vertiefungsseminare ergänzen sich, können aber auch unabhängig voneinander gebucht werden. Bei Doppelbuchung bekommst Du einen Rabatt von 15% auf das zweite Seminar.

### Seminarleiterinnen:

Katrin Osterloh & Lisa Baumann  
www.komunikado-berlin.de

### Uhrzeiten:

jeweils von 10 bis 18 Uhr mit 1,5-stündiger  
Mittagspause

**Ort:** HeileHaus in Berlin-Kreuzberg  
Waldemarstraße 36, 10999 Berlin



### Anmeldung:

Bitte melde Dich per E-Mail an: [info@komunikado-berlin.de](mailto:info@komunikado-berlin.de).  
Bei Fragen kannst Du uns anrufen: 0151 – 59 22 38 51.  
Nachdem Du eine Zusage erhalten und die Seminargebühr überwiesen hast, reservieren wir für Dich einen verbindlichen Seminarplatz.

### Kosten:

260€ (240€)\* bei einem monatlichen Nettoeinkommen von über 2200€ und für  
Firmenkund\*innen

220€ (200€)\* bei einem monatlichen Nettoeinkommen von über 1500€

170€ (150€)\* bei einem monatlichen Nettoeinkommen von 900€ bis 1500€

130€ (110€)\* bei einem monatlichen Nettoeinkommen bis 900€

Wenn Du den Seminarbeitrag wegen finanzieller Not nicht vollständig zahlen  
kannst, sprich uns gerne an. Wir schauen, ob wir gemeinsam eine Lösung finden!

**\*Ermäßigung für Frühbuchende bei Anmeldung bis zu 4 Wochen vor  
Seminarbeginn.**

### Rücktritt:

Bei einem Rücktritt bis zu 4 Wochen vor Seminarbeginn erhältst Du die Teilnahmegebühr  
abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20 € zurück (Bearbeitungsgebühr fällt weg bei  
Nennung von Ersatzteilnehmer\*in). Bei einem Rücktritt später als 4 Wochen vor  
Seminarbeginn können wir die Teilnahmegebühr nur zurück zahlen, wenn Du eine\*  
n Ersatzteilnehmer\*in benennst oder jemand von der Warteliste nachrückt.