



# Einführungsseminar in Gewaltfreie Kommunikation und Focusing

**1./2. Dezember 2012**

**Kosten: 180,- €**

Dieses Seminar richtet sich an Interessenten, die schon einen Grundlagenkurs (5 Wochenenden) in Focusing absolviert haben.

Die achtsame und empathische Haltung beim Focusing erlaubt die Begleitung von tiefen seelischen Prozessen, und führt zur Entdeckung von kreativen Lösungen, die sich aus der Weisheit des Körpers entfalten.

Wir stellen unter anderem folgende Fragen an unserem ?Feltsense?: ?Was in meinem Leben macht es so??? ? Was es fühlt?, ?Was es braucht?, und ? Was im Alltag, ein kleiner Schritt in diese Richtung wäre??.

Diese Fragen kommen in ähnlicher Form bei der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg vor. Dort geht vor allem darum in einem respektvollen und empathischen Umgang Konflikte so zu lösen, dass die zwischenmenschliche Verbindung aufrechterhalten bleiben kann.

## **Die Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation:**

- Beobachten, ohne Beurteilung und Bewertung
- Gefühle feststellen, die ausgelöst werden
- Bedürfnisse wahrnehmen, die hinter den Gefühlen stehen
- Bitte auszusprechen, die konkret und machbar ist

erlauben uns eine respektvolle, verantwortungsbewusste und für das Gegenüber verständlichen Form der Kommunikation, die zu mehr friedlichen Lösungen beiträgt.

Ich finde, dass Focusing und Gewaltfreie Kommunikation sich wunderbar ergänzen. Focusing ermöglicht eine tiefe innere Verbindung mit unserem Erleben und eine empathische Begleitung unseres Gegenübers in diesem Prozess. Gewaltfreie Kommunikation hat dieselbe innere Haltung mit dem Schwerpunkt der Kommunikation nach außen mit einer Sprache, die die Verbindung von zwei Menschen und ihre Innerem Erleben, auch wenn diese gerade einen Konflikt haben, ermöglicht. Für mich sind diese beiden Wege mittlerweile unzertrennlich und bereichern täglich mein Leben.

In diesem Einführungsseminar möchte ich Menschen, die sich mit Focusing auskennen, einen Einblick in Gewaltfreien Kommunikation ermöglichen. Vorerst werde ich die Grundprinzipien erklären. Danach werden wir gemeinsam anhand von Rollenspielen und Arbeit in Kleingruppen die Vier Schritte üben.

**Leitung:** Neda Bekhairnia