

**Fühlen – Hören – Sprechen**

# **Lebendige Kommunikation**

**in der Gruppe erleben, lernen, üben**



Fühlen und wahr-nehmen, was gerade ist: Wahrnehmen, was in dir selbst ist – Einander von Herzen zuhören – Einander von Herzen mitteilen. Für ein lebendiges Leben, in dem wir „all unser Lachen lachen und all unsere Tränen weinen“ (Marshall B. Rosenberg, Begründer der Gewaltfreien Kommunikation).

Willst du das wieder lernen, es vertiefen? Willst du dich und andere dabei erleben? In der kontinuierlich tagenden Gruppe geht das besonders gut!

An 10 Abenden und einem Vertiefung-Tag gehen wir auf die Themen ein, die euch im Alltag begegnen oder euch in besonderen Situationen bewegen. Wir orientieren uns am Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg und am Gefühlskompass von Vivian Dittmar.

## **Die Themen**

sind die, die ihr als Teilnehmende mitbringt:

- innere und äußere Konflikte
- Wertschätzung & Selbstwert
- Verhaltensmuster und hinderliche Glaubenssätze
- kollektive und individuelle Prägungen
- wichtige Schlüsselunterscheidungen (Gefühl versus Gedanke/ Interpretation, Bitte versus Forderung, Lob versus Wertschätzung, u.a.)

Im Vordergrund steht praktische Empathie: Für dich selbst, für andere; also Fühlen und Hören – damit das von Herzen Sprechen gelingt.

## **Die Arbeitsweise**

wechselt zwischen Runden, Empathie-Sessions, Übungen zum Wahrnehmen und zum von Herzen Sprechen, Rollenspielen und kurzen Inputs. Handouts entwickle ich im Prozess, um wichtige Zusammenhänge zum Nachlesen festzuhalten.

## **Die Termine 2019/2020 - „Jeden ersten Montag im Monat“**

02.09.2019	30.09.2019 (statt Okt!)	04.11.2019	02.12.2019
06.01.2020	03.02.2020	02.03.2020	06.04.2020
04.05.2020	07.06.2020	06.07.2020	

jeweils 18 bis ca. 21 Uhr (evtl. 18:30 bis 21.:30) **Fettgedruckt: Vertiefungs-Tag 10 – 18 Uhr**

*Der erste Termin beginnt um 18 Uhr und kann als Entscheidungstermin genutzt werden; ab dem 2. Termin sagst du der Gruppe und mir verbindlich deine Teilnahme für die komplette Reihe zu.*

**7 bis 12 Teilnehmende**

## **Der Ort für die Abende**

Künstlertgut Präsit [www.kuenstlertgut-proesitz.de](http://www.kuenstlertgut-proesitz.de) (direkt an der A 14, Ausfahrt „Mutzschen“; bei Anreise mit Öffis auch MFG ab Grimma oberer Bahnhof möglich)

## **Der Ort für den Vertiefungs-Tag**

Naturgarten Altenhof [www.gartendialoge.de](http://www.gartendialoge.de) (bei Leisnig; MFG ab Bahnstation Klosterbuch, evtl. ab Bahnhof Grimma möglich)

## **Das Geld**

***Um die Arbeit zu tun, die ich liebe: für Versöhnung und menschliches Wachstum und für die freie Entfaltung von Kindern, benötige ich Geld für meinen Lebensunterhalt. Meine Bitte ist, dass du dazu mit 540 € beiträgst. Bitte sprich mich an, wenn dies als einziges deiner Teilnahme im Wege stehen sollte. Wir finden eine Lösung.***

## **Leitung, Information und Anmeldung:**

**Ariane Brena**

**Am Sportplatz 8**

**04668 Grimma**

**03437 99 99 633**

**0160 96 24 30 14**

[brena@brena.de](mailto:brena@brena.de)

[www.brena.de](http://www.brena.de)

