

Fühlen – Hören – Sprechen

Lebendige Kommunikation

in der Gruppe erleben, lernen, üben



Fühlen und wahrnehmen, 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 8 Abenden und zwei Vertiefungs-Tagen 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
- Verhaltensmuster und hinderliche Glaubenssätze
- 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 mit mir oder in Kleingruppen, Übungen zum Wahrnehmen und zum von Herzen Sprechen, Rollenspielen und kurzen Inputs. Handouts halten wichtige Zusammenhänge zum Nachlesen fest.

Die Termine

24. 09. 2018	3.10.2018	22.10.2018	5.11.2018	03.12.2018
21.01.2019	04.03.2019	08.04.2019	01.05.2019	27.05.2019

jeweils 18 bis ca. 21 Uhr **Fettgedruckt: Vertiefungs-Tage 10 – 18 Uhr**

Der erste Termin 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 Präsitze www.kuenstlertgut-proesitz.de (direkt an der A 14, Ausfahrt „Mutzschen“; MFG ab Grimma oberer Bahnhof möglich)

Der Ort für die Vertiefungs-Tage

Naturgarten Altenhof www.gartendialoge.de (bei Leisnig; MFG ab Bahnstation Klosterbuch 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

www.brena.de

