

**Einladung zu einem Workshop in
Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg**

2. – 4. Januar 2019 in Solothurn

**Mit der Sprache des Herzens ins neue Jahr
Ein Empathieworkshop**

In der Neujahrsnacht "Gute Vorsätze" zu fassen, das ist das Eine, das Einfache. Aber wie ergeht es mir, wenn ich die Vorsätze dann - wie so oft - nicht einhalte. Kann ich auch dann noch wohlwollend in den Spiegel schauen, wenn ich mal wieder vor mir selbst versage?

Starte ins neue Jahr mit einer kraftvollen, nährenden Portion Selbstempathie, erlebe wie sich Energie einstellt, wenn du deine Bedürfnisse erkennst und dich selbst ermächtigt, emphatisch mit dir und anderen neue Wege zu gehen ... das wäre der etwas andere Start in ein neues Jahr!



Marshall B. Rosenberg schlägt vor zu feiern, wenn wir uns selbst verurteilen, etwas "falsch" gemacht zu haben. Wenn wir uns dabei ertappen, wie wir uns oder andere verurteilen, ist das eine wunderbare Gelegenheit zu üben, zu lernen und zu wachsen. In diesem Sinn schlage ich dir vor ...

Feiere drei Tage lang deine „Fehler“! Übe dich darin, zuerst dich selbst empathisch zu unterstützen. Lerne, andere einfühlsam zu begleiten und wachse wieder ein wenig. Wie sagt Marshall: Es ist nicht das Ziel, perfekt zu sein! Das Ziel ist, zunehmend weniger dumm zu handeln. (<https://youtu.be/P-IQZdx63lo>)

Einladung

In diesem Workshop nähern wir uns empathisch unseren eigenen Blockaden und Hindernissen. Wir würdigen sie und stellen uns vor, was ohne sie möglich wäre. Wir werden unsere vermeintlichen Fehler bedauern und schauen, welche Bedürfnisse wir uns in dem Moment erfüllt haben, als wir die „Fehler“ begangen haben. An unseren eigenen praktischen Beispielen werden wir erleben, was Marshall Rosenberg als grundlegend für die Gewaltfreie Kommunikation empfiehlt: „Don't do anything that isn't play“. Mit Leichtigkeit, kraftvoll und freudvoll werden wir erahnen und erproben, wie sich der Umgang mit uns selbst und mit anderen Menschen anfühlt, wenn wir an die Stelle des Gegeneinanders das Miteinander setzen; wenn wir weniger urteilen und beschuldigen und statt dessen empathisch neue Räume öffnen.

In der Zeit von Mittwoch, den 2.1.2019 (9.30 h) bis Freitagabend (17.30 Uhr) werden wir mit dem Modell der GFK arbeiten und es in Zwiegesprächen, Gruppengesprächen, bei Rollenspielen, Körperübungen und Aufstellungen anwenden. Dabei werden wir so viel wie möglich an Beispielen aus unserem Alltag arbeiten und lernen. GFK-Kenntnisse und -Erfahrungen sind für dieses Seminar erwünscht. Bitte melde dich bei mir (Kontaktadresse siehe unten), wenn du nicht sicher bist, wo du diesbezüglich stehst.

Workshopleitung:

Michael Dillo - Zert. Trainer in Gewaltfreier Kommunikation und Assessor des CNVC (Center for Nonviolent Communication): Ich habe vor 20 Jahren die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg kennengelernt. Seitdem begleitet mich die GFK ich meinen Weg, auf dem ich mich an erfüllenden und nährenden Verbindungen zu mir selbst und zu anderen orientiere. Dieser Weg hat mich verändert, genährt und bereichert. Wenn ich heute Menschen einlade, mich zu begleiten, mich anbiere sie zu begleiten, dann nährt, bereichert es uns gleichermaßen.

Ort: Solothurn (Den genauen Ort in Solothurn und die Zufahrtsbeschreibung werde ich bis zum 28.12.18 mitteilen)

Beitrag: 300 – 400 CHF (inkl. Pausenverpflegung). Sollte der finanzielle Beitrag sie/dich von der Teilnahme abhalten, können wir gerne darüber sprechen.

Sollte dir diese Einladung Lust machen auf drei Tage gemeinsamen empathischen Feiern unserer „Fehler“ ... melde dich bitte bei mir. In der Fusszeile sind meine Kontaktdaten aufgeführt. Gerne spreche ich mit dir, damit du entscheiden kannst, ob dies ein passender Workshop für Dich ist. (Ab Mitte 2019 plane ich ein mehrteiliges „Empathie-Jahrestraining“ anzubieten. Dieses Seminar hier ist eines von weiteren, kürzeren Pilot-Workshops im ersten Halbjahr 2019. Bitte lass mich wissen, wenn Du Interesse am Thema „Empathie“ hast. Ich werde dich auf dem Laufenden halten.)



Anmeldung: Bitte mit Name und Kontaktadresse formlos per Mail an info@frei-raeume.ch oder Tel./per SMS an +41 79 743 77 63.

herzliche Grüsse

A handwritten signature in black ink that reads 'Michael Dillo'.

Michael Dillo (zert. Trainer & Assessor des CNVC)

