

Einladung zu GfK Übungsabende

Praxis für Klass. Homöopathie – An der Lorenzkirche 14 – 29410 Salzwedel

Referentin:

Hannelore Huber, Heilpraktikerin, Kinderkrankenschwester und Master of Science (M. Sc.) Homeopathy. Seit 30 Jahren als Homöopathin tätig. Ebenso lange arbeitet sie als Dozentin. SHZ zertifiziert seit 2007. VKHD Mitglied seit 1987



Aus- und Weiterbildungen:

Intensivausbildung Empfindungsmethode in der Homöopathie, Bioresonanz, Traumapädagogik, Supervision, Gewaltfreie Kommunikation, Mediation, Sophia Matrix Behandlung
Master of Science (M. Sc.) Homeopathy, Kundalini-Yoga-Lehrerinnen-Ausbildung Stufe I und Stufe II - 3HO-zertifiziert, Gongmeditation, Zertifiziert in Orthomolekularer Medizin,

Termine:

- 24. 02. 2021 GfK-Einstieg und Thema Konsensieren
- 17. 03. 2021 Übung zu Konsensieren und Empathietraining
- 14. 04. 2021 Kurzes Video anschließend GfK Gespräch

jeweils 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Weitere Termine und Online-Anmeldung unter www.homoeopathie-salzwedel.de

Dein Beitrag:

Kann je nachdem, wie du es für dich einschätzt zwischen 5 und 15 Euro betragen.

Veranstaltungsort:

IPraxis für Klass. Homöopathie
An der Lorenzkirche 14
29410 Salzwedel
Tel.: 03901 / 47 20 06
e-mail: info@homoeopathie-salzwedel.de

Gewaltfreie Kommunikation = Achtsame Kommunikation - unser Miteinander friedlich gestalten



Die Antwort auf die Frage nach der Ursache von Gewalt liegt in der Art und Weise, wie wir gelernt haben zu denken, zu kommunizieren und mit Macht umzugehen. (Marshall Rosenberg)

GfK - ÜBUNGSABENDE

Gewaltfreie Kommunikation kannst du auch als Achtsame oder Wirksame Kommunikation bezeichnen. Dr. Marshall Rosenberg (2015 verstorben) entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in den USA. Ab den 1980er Jahren besuchte er Deutschland und hielt Vorträge. Seitdem entwickelt sich die GfK immer weiter und wird immer öfter Achtsame oder Wirksame Kommunikation genannt.

In meinen Übungsabenden möchte ich sowohl Übungen zur GfK anbieten als auch alternative Gesellschaftsmodelle erörtern. Alle alternativen Gesellschaftsmodelle brauchen eine andere Kommunikations- und Abstimmungsform. Die GfK gestaltet den Umgang mit dem Leben und damit das Leben selbst. So ist sie in allen Bereichen zu finden und findet dort immer mehr Verbreitung.

Gewaltfreie Kommunikation hat zum Ziel, die Anliegen aller Menschen zu berücksichtigen und so zu einem friedlichen Miteinander beizutragen.

Was heißt das? Marshall Rosenberg nennt zwei Grundfragen:

- Was bewegt uns im Augenblick?
- Was können wir tun, um das Leben wechselseitig zu bereichern?

In der GfK geht es deswegen um einfühlsame, empathische Verbindungen:

- Verbindung zu sich selbst (Eigenempathie), zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen
- Verbindung zu anderen Menschen (Empathie) über deren Bedürfnisse und Gefühle.

Besonders in Konfliktsituationen geht es darum, gewohnte Denkmuster zu verlassen. Auch wenn jemand schwer zu hörende Botschaften, wie zum Beispiel Kritik oder Vorwürfe äußert, steht dahinter

letztendlich ein Versuch, eigene Bedürfnisse zu erfüllen.

Unsere gewohnten Sprachmuster bewirken jedoch meist, dass genau dies unmöglich wird. Hier setzt die GfK an, indem sie auch ein besonderes Augenmerk auf den sprachlichen Ausdruck legt.

Neue Gesellschaftsmodelle

In unserem Gesellschaftssystem haben sich Dominanzstrukturen entwickelt, die nach Kategorien wie „gut und böse“, „richtig und falsch“, „Belohnung und Strafe“ funktionieren. So entwickelte die Menschheit Arten des Denkens und Sprechens, die sie von ihrer eigentlichen

Natur entfernte. Diese Art zu denken und zu sprechen fördert den Erhalt von Dominanzstrukturen und stellt die wichtigste Ursache von Gewalt dar. Die GfK versucht dagegen, Menschen wieder in Kontakt mit ihrer ursprünglichen Natur zu



bringen. Dies bedeutet nicht, möglichst „nett“ zu allen Menschen zu sein, sondern sich möglichst offen, klar und authentisch auszudrücken.

Dabei geht die GfK von einem humanistischen Menschenbild aus. Der Mensch ist von Natur aus einfühlsam und bereit, zum Wohl anderer Menschen beizutragen. Auf der Ebene ihrer Bedürfnisse sind alle Menschen gleich: zum Beispiel braucht jede/r von uns Nahrung und Wasser.

Ich möchte dich einladen, gemeinsam die GfK kennen zu lernen, diese mit neuen Ideen der Abstimmung zu verknüpfen und inspiriert unser gesellschaftliches Miteinander zu gestalten.

ANMELDUNG

Anmeldung zu dem GfK-Abend

24. 02. 2021

17. 03. 2021

14. 04. 2021

Absender

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

**Praxis für Klassische
Homöopathie
An der Lorenzkirche 14
29410 Salzwedel**

