

Innere Achtsamkeit, Präsenz und Gewaltfreie Kommunikation

(nach Dr. Marshall Rosenberg)

Seminarinhalte:

- ⇒ Grundlagen der GfK: neutrale Beobachtung, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken, bitten statt zu fordern
- ⇒ Das eigene Kommunikationsverhalten reflektieren
- ⇒ Achtsamkeitsmeditation lernen
- ⇒ Empathisches Hin-hören schulen
- ⇒ Neurophysiologische und psychologische Zusammenhänge erkennen

Kursleitung:

Kornelia Kilb (Polarity Institut Frankfurt) Physiotherapeutin im komplementär-medizinischen Feld. Polarity und biodynamische Craniosacraltherapie prägen diese ganzheitliche Arbeit.

Jürgen Kilb (Kilb Potenzialberatung)
Dipl.-Päd., Trainer für GfK, **Coaching mit den Schwerpunkten:** Kommunikation, Ziele und Visionen, berufliche Entwicklung.

Für wen ist das Seminar interessant?

Dieses Seminar kann allen Interessierten konstruktive Ideen und Empfehlungen bieten, wie zufriedenstellende Kommunikation im täglichen Leben angewendet werden kann.

Kontakt, Infos und Anmeldung

KILB Potenzialberatung

Jürgen Kilb—Telefon: 06190-9890 20 (-19)
Erlenster. 18—65795 Hattersheim
E-Mail: juergen.kilb@trainingnet.de
Web: www.trainingnet.de

Veranstaltungsort

Polarity Institut

Kornelia Kilb—Telefon: 06190- 930862
Rossertstraße. 100—65795 Hattersheim
E-Mail: kornelia.kilb@polarity.de
Web: www.polarity.de

Termin: 17.-18. Juni 2011

Teilnehmerbeitrag: 195,00

Ort: Polarity Institut, Hattersheim

Zeit: Fr. 16:00—21:30 Sa: 10:00-16:30



Innere Achtsamkeit, Präsenz und Gewaltfreie Kommunikation

(nach Dr. Marshall Rosenberg)



17.—18. Juni 2011

Achtsamkeit ist eine Lebensqualität

Innere Achtsamkeit ist die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit konzentriert auf eine Sache, eine Aufgabe oder ein Ziel zu lenken.

Achtsamkeit eröffnet uns einen Raum, in dem es möglich wird, mit uns ganz persönlich in Kontakt zu kommen, mit unseren Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen und unseren Zielen.



Meditation — die kleine Pause zwischen den Gedanken

Durch die achtsame Wahrnehmung unseres Atems können wir das Bewusstsein im Körper zentrieren lernen und den geschäftigen Geist beruhigen.

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden.



Kommunikation ist mehr als nur reden

Kommunikation lebt von der Fähigkeit im Gespräch mit anderen Menschen, wertschätzend und authentisch zu sein.

Unsere emotionalen Erfahrungen und gedanklichen Einstellungen prägen die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren.

All zu oft vergleichen wir uns mit anderen und be-wert-en und ver-urteil-en einander.

Schulduzuweisungen und Projektionen: „Du bist ...“ und „...weil Du gesagt / getan hast“ sind an der Tagesordnung, machen aber eine zufriedenstellende Kommunikation unmöglich.

Die Fähigkeit zu hören, was der andere sagt und zu fühlen, was das Gesagte in uns auslöst, basiert auf Achtsamkeit.

Sie ist der Schlüssel für das neutrale Beobachten, Wahrnehmen und Aussprechen von offenen Botschaften wie: „ich bin (wütend, traurig...), weil ich brauche“.



Wir brauchen Kommunikation, die lebendig, fördernd, zielführend und multidimensional ist, die

- ⇒ Türen öffnet und Geduld spendet
- ⇒ (er-)klärt und Verständnis kultiviert
- ⇒ Einfühlungsvermögen leicht macht
- ⇒ Respekt und Wertschätzung verleiht
- ⇒ Bereitschaft schult, einander zu verstehen
- ⇒ Konflikte löst, statt sie zu verschärfen

Kommunizieren heißt

- ⇒ Da-Sein: mit Gedanken, mit Gefühlen und dem ganzen Körper
- ⇒ Präsent-Sein, jetzt, in diesem Moment
- ⇒ Gegenwärtig-Sein mit allen Sinnen
- ⇒ in ICH-Botschaften sprechen
- ⇒ mitteilen mit Worten, die authentisch sind
- ⇒ hören, was (wirklich) gesagt wird
- ⇒ mit den Augen eines anderen sehen
- ⇒ die eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennen, mitteilen und selbst die Verantwortung dafür übernehmen
- ⇒ und auf tiefster Ebene mit dem Herzen verstehen, was gemeint ist



„Empathie hat mit Präsenz zu tun und sollte nicht verwechselt werden mit intellektuellem Verstehen“. (Marshall Rosenberg)