

"Was ich in meinem Leben will
ist eine wertschätzende und einfühlsame Verbindung
zwischen mir und anderen."
Marshall B. Rosenberg

Intensiv-Seminar „Gewaltfreie Kommunikation“ in Familie und Arbeitsplatz nach Marshall B. Rosenberg

Ein Intensivwochenende vom **7. bis 9. September 2012 im Zen-Zentrum
Altbäckersmühle**

Wonach sehnen wir uns, wenn wir mit anderen Menschen sprechen?

Gewöhnlich passieren in nicht effektiver oder misslungener Kommunikation drei Dinge:

1. Wir regen uns auf, weil wir nicht bekommen, was wir uns wünschen. Unsere Bedürfnisse werden nicht befriedigt.
2. Wir beschuldigen jemand anderen dafür, dass wir nicht bekommen, was wir wollen.
3. Wir sagen dem anderen, was falsch an ihm ist und wundern uns, dass er sich nicht verändert oder wir sprechen und handeln auf eine Weise, die es fast garantiert, dass wir nicht bekommen, was wir brauchen. Manchmal bekommen wir, was wir wollen, indem wir es mit Gewalt durchsetzen und bedauern hinterher, dass wir die Beziehung zu dem anderen verletzt oder zerstört haben.

Wir zahlen für alles, was andere aus der Motivation von Schuld, Scham oder Verpflichtung für uns tun, indem Beziehungen gestört oder sogar abgebrochen werden.

Die Beschäftigung mit der Gewaltfreien Kommunikation ermöglicht uns, so miteinander zu kommunizieren, dass unsere und die Bedürfnisse des anderen gesehen werden können. Wir sind dann eher in der Lage effektivere Wege zu finden, wie wir alle Bedürfnisse, die im Raum sind, nähren können. Denn unsere Bedürfnisse sind unsere wunderbare Lebensenergie und niemals im Konflikt mit den Bedürfnissen anderer.

Das Wochenende beginnt am Freitag um 18 Uhr und endet Sonntag nach dem Mittagessen. Wir werden uns mit den Arbeitseinheiten am Verlauf eines Sesshins orientieren. Es gibt vor dem Frühstück und zum Tagesabschluss gemeinsame Zen-Meditation und vor dem Mittagessen eine Einheit für die notwendigen Arbeiten im Haus und im Garten.

Informationen zum Zen-Zentrum und Anmeldeunterlagen finden Sie unter www.altbaeckersmuehle.de

Die Kursgebühr beträgt: 115,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung.