

## Information kompakt

Leitung: John Gather

Termine: jeweils Sa./So., 13./14.6. 2020 (Trauer), 5./6.9.2020 (Feindbildarbeit), 12./13.12.2020 (Scham), jeweils 9.30-17.00 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: jeweils 190,00 Euro

Kurs-Nr.: 2013135, 2023136, 2023137  
Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

# „Wege in unsere Kraft“

3 Workshops 2020

**Trauer** (13./14. Juni)

**Feindbildarbeit** (5./6. September)

**Scham** (12./13. Dezember)



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



# „Wege in unsere Kraft“ – Trauer, Feindbildarbeit, Scham - 3 Workshops

## Trauer als Weg in unsere Kraft

In unserer Gesellschaft fehlt es an Strategien mit Trauer umzugehen. Stärker noch, wir sind alle mit Strategien aufgewachsen, das Spüren von Schmerz zu unterdrücken. Trauernde werden gedrängt, schnell mit der Trauerphase "durch" zu sein oder vielleicht noch weniger hilfreich, Trauernde setzen sich selbst unter Druck.

Ist nicht der Sinn des Lebens das *ganze* Leben zu umarmen, mit all dem was uns widerfährt und was wir erleben? All unsere Tränen zu weinen und all unser Lachen zu lachen?

Wir alle bringen unsere natürliche Fähigkeit zu mitfühlender Präsenz mit – unser Giraffenherz!

Mit Dyadenmeditation öffnen wir unsere Herzen für den jeweiligen Tag. Wir schenken einander unsere achtsame Präsenz für in uns lebende Trauer, die bereit ist gespürt und liebevoll gehalten zu werden. Mitfühlende Präsenz im Hier und Jetzt kann uns Türen zu unserer tiefen Trauer öffnen, zu einer Fülle von Freude und Liebe, die uns allein verschlossen bliebe.

Wir können lernen den Schmerz voll und ganz anzunehmen, zu spüren und ihn wie die Kinder durch uns hindurch fließen zu lassen. Ganz natürlich tritt nach dem Schmerz ein tiefer Frieden in unser Herz, eine sich ausbreitende Ruhe. Alles was dunkel war, wandelt sich in Licht, eine sanfte Freude steigt empor. Trauern verbindet uns mit unseren Werten.

Ich biete als Rahmen des Workshops Settings aus der Gewaltfreien Kommunikation und der Arbeit des Lebendigen Mitgefühls an. Wir können einen Trauerprozess oder eine Heilungsarbeit wählen. Am zweiten Tag möchte ich das Wahrheitsmandala der Friedens- und Umweltaktivistin Joanna Macy mit den Teilnehmenden umsetzen. Über Optionen werden wir in der Gruppe entscheiden.

## Feindbildarbeit als Weg in unsere Kraft

Eine große Chance der Gewaltfreien Kommunikation liegt in der Magie des Verwandels von Feindbildern. Dazu braucht es zunächst einmal Ehrlichkeit. In welcher Form leben in unserem Herzen Gedanken und Einschätzungen anderer Menschen, die diese Menschen falsch machen, moralisch verurteilen, ja, sogar entmenschlichen? „Sie ist für mich ein wirkliches Monster.“

Und wenn ich solche Feindbilder in mir finde, was mache ich dann mit ihnen? Glaube ich *unerschütterlich* an ihre Wahrheit und gründe eine Partei? Gegen rechts, gegen links, gegen alle die für etwas sind? Oder verurteile ich mich selber, weil ich schlecht über andere denke und das nicht meinem Selbstbild entspricht?

Egal wie die Feindbilder in uns leben - ob in Politik oder Geschichte, in unserer Familie oder Arbeitsumgebung, der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation hilft uns unser Feindbild in Bedürfnisse zu verwandeln. Dazu braucht es eine doppelte innere Arbeit der Empathie. Wenn es gelingt können wir eine tiefe innere Befreiung erleben und unser volles Potential aus einer tiefen Verbundenheit leben.

Für diese doppelte innere Arbeit der Empathie nehmen wir uns an diesem Wochenende viel Zeit. An jedem Tag machen wir Raum für einen großen Feindbildprozess. Dabei ist für mich sowohl die Arbeit an persönlichen Feinden, wie auch die Arbeit an allgemeinen Feindbildern wie Verbrechern, Mördern oder Folterknechten willkommen. Lass uns einen gemeinsamen Schritt zu mehr Frieden machen, Frieden im eigenen Herzen.

## Scham als Weg in unsere Kraft

An diesem Wochenende widmen wir uns unserem Umgang mit Scham. Manche Menschen haben einen Zugang zu Scham, was einen hohen Grad

von Verletzlichkeit enthält. „Ich möchte vor Scham im Boden versinken.“ Andere Menschen fragen sich: „Erlebe ich denn Scham in meinem Leben? Scham hatte ich früher mal, als ich Kind. Jetzt bin ich frei von Scham.“ Es gibt unbewusst genutzte Strategien, um dieses höchst unangenehme Gefühl nicht zu spüren. Wir richten zunächst unsere Aufmerksamkeit auf diese Strategien und nutzen u.a. den GFK-Bedürfniskompass, um das tieferliegende Gefühl der Scham im Körper zu spüren.

Mit Mitgefühl halten wir die Scham in uns selbst und in der Gruppe, so dass die gefangene Energie der Scham aufsteigen kann, uns Zugang zu tiefen Werten eröffnet, uns tief in unsere Kraft bringt.

Des Weiteren möchte ich zeigen und üben, wie wir mit Menschen in Kontakt kommen können, die eine der vier Schamvermeidungsstrategien verwenden.

## Referent



**John Gather** arbeitet als freier Kommunikationstrainer und ist auf dem Weg zur Zertifizierung beim CNVC, dem von Marshall Rosenberg gegründeten Dachverband der Gewaltfreien Kommunikation in den USA. Keine Sprache inspiriert ihn so sehr wie Giraffisch, die quicklebendige Sprache des Lebens: *Was ich als Nächstes sage oder denke, verändert meine Welt!*