

ORGANISATORISCHES

Termin: Sonntag, 29.03.2026,

Uhrzeit: 10.00- 17.00 Uhr

Kursleitung: Dagmar Bellen

Ort: Seminarhaus IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 100,00 Euro

Anmeldung online möglich über IndiTO,
www.indito.de

RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN U. STORNOKOSTEN

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 35,00 €. 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 empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung

WIR ÜBER UNS

IndiTO - Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert durch Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Bei uns finden Sie auch Beratungs-leistungen für **Individuen**, **Teams** und **Organisationen**.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegel-verbund Weiterbildung.

Bonn based. Direkt am Rhein. Seit +40 Jahren.

Machen Sie sich mit unseren Bildungsangeboten fit für persönliche, berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und über uns finden Sie unter www.indito.de

Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf Social Media:



Bei Fragen sind wir gerne für Sie da - schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an.



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

www.indito.de
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39
BIC GENODE33BRS

LIEB DICH UND LEB!

EIN KURS AUF DER GRUNDLAGE DER GEWALTFREIEN
KOMMUNIKATION NACH DR. M. ROSENBERG MIT
ELEMENTEN DER ACHTSAMKEITSPRAXIS NACH THICH
NHAT HANH

**29.03.2026
IN BONN**



Thich Nhat Hanh



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen

Lieb dich und leb!

GFK bei Inneren Konflikten

Übungen für einen achtsamen und friedvollen Umgang mit mir selbst.

„Wir sind mit uns selbst mitfühlend, wenn wir in der Lage sind, alle Teile von uns zu umarmen und die Bedürfnisse und Werte zu erkennen, die von jedem Teil ausgedrückt werden.“

Marshall Rosenberg

Dieser Kurs widmet sich dem Teil des GFK-Prozesses, der eine aufrichtige und respektvolle Kommunikation erst möglich macht: der Selbst-Empathie. Nur wenn Menschen sich ihrer selbst bewusstwerden und im Sinne Rosenbergs auch gewaltfrei mit sich selbst umgehen, sind sie in der Lage, sich anderen Menschen mitfühlend zuzuwenden.

Oft sind wir sehr kritisch und hart zu uns selbst. Insbesondere dann, wenn wir glauben, dass wir eine Art Mangel haben, etwas nicht schaffen oder meinen, einen Fehler gemacht zu haben. Wir schimpfen mit uns selbst, werten uns ab und verachten uns im schlimmsten Fall sogar selbst, weil wir nicht so sind, wie wir uns gerne hätten.

Diese Art der Selbstkritik und des inneren Dialogs nährt weder unseren inneren Frieden

noch unsere Fähigkeit, anderen Menschen friedvoll zu begegnen.

„Achtsamkeit gibt uns die Möglichkeit zu kommunizieren – vor allem mit uns selbst.“

Thich Nhat Hanh

Die Gewaltfreie Kommunikation und die Achtsamkeitspraxis bieten Wege, Selbstempathie und Selbstliebe in uns zu nähren. Mit konkreten Übungen können wir uns unseren Gefühlen und Bedürfnissen bewusst werden, Klarheit über uns selbst finden und Wege gehen, die persönliche Zufriedenheit und Glück bringen.

Beispiele für Workshop-Übungen:

- Der Wolf steht in der GFK für den Anteil in uns, der bewertet, urteilt, beschämt und wütet und mit seiner Wortwahl oder seinem Handeln Leid auslöst. Wir geben ihm Raum und hören empathisch zu, um mehr von uns selbst zu verstehen.
- Auf dem GFK-Tanzparkett üben wir, wie wir mit inneren Konflikten umgehen können, so dass alle Gefühle und Bedürfnisse gehört werden und

wir uns liebevoll darum kümmern können.

- Die Raute der Achtsamkeit lädt uns ein, das Zusammenspiel von Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken und Handlungsimpulsen in uns zu erforschen.

Kursleitung



Dagmar Bellen

geb. 1964, anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg seit 2007, Gründerin der Akademie für friedvolle und kreative Kommunikation in Köln, Diplombetriebswirtin, Grundschullehrerin, Achtsamkeitstrainerin und Mutter. Arbeitsschwerpunkte: Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg, GFK in Kindergärten und Grundschulen, Elterncoaching, GFK und Achtsamkeit. Infos unter www.verbindungen-schaffen.de

