



GFK Vertiefungsseminar-Reihe 2020

Von Herz zu Herz

Gewaltfreie Kommunikation in Liebe und Partnerschaft

*„Niemand ist zu Beginn einer Beziehung beziehungsfähig.
Das werden wir erst durch die Beziehung selbst.“* David Schnarch

Eine liebevolle, einfühlsame Verbindung ist oft gerade mit den Menschen am schwersten, mit denen es uns eigentlich am Wichtigsten ist: mit unserem Partner/ unserer Partnerin.

Denn häufig schaffen es gerade die Menschen, von denen wir uns vor allem Liebe und Geborgenheit erhoffen, unsere wundesten Punkte zu treffen und unsere schlimmsten Ängste zu wecken. Das ist tragisch, aber kein Grund zu verzweifeln... im Gegenteil.

In diesen Momenten in einer empathischen Verbindung zu bleiben, ist eine der größten Herausforderungen, die das Leben zu bieten hat. Wenn wir es schaffen, weder panisch zu werden noch zu verzweifeln, liegen genau darin unsere größten Wachstumschancen.

Und wir können andere Menschen nur in dem Maße lieben und annehmen, wie wir uns selbst lieben und annehmen. Deshalb wird ein zentraler Schwerpunkt des Seminars die Selbstempathie und die Arbeit an inneren Überzeugungen sein, weil sie ein sehr wertvolles Instrument ist zur Entwicklung einer liebevollen Beziehung zu uns selbst.

Teilnahmevoraussetzungen: Menschen mit Vorkenntnissen, d.h. Menschen die bereits 6 (oder mehr) Tage GFK-Seminare besucht oder äquivalente Erfahrungen gemacht haben.

Die Trainerin



Monika Flörchinger, Jg 62, zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

1993 habe ich meinen Partner Klaus kennen gelernt. Das war der Beginn einer sehr intensiven gemeinsamen Reise, in der wir uns gegenseitig immer wieder auch in unserer Liebes- und Beziehungsfähigkeit herausgefordert haben. Tatsächlich hatten wir nicht sehr viel Hilfreiches im Gepäck, um auch die schwierigen Passagen dieser Reise zu meistern.

1999 stieß dann die GFK zu uns und das brachte eine entscheidende Wende. Nicht gleich in unserer Fähigkeit, in herausfordernden Situationen in einem liebevollen Kontakt zu bleiben. Bis uns das gelungen ist, mussten wir noch ein paar Hürden überwinden. Aber wir hatten jetzt eine Vision, die Zuversicht, Ideen und sogar Handwerkszeug, die uns halfen, über unsere Grenzen hinauszuwachsen, an denen wir bisher gescheitert waren.

Mittlerweile haben wir die meisten Hürden genommen und unsere Grenzen ganz schön erweitert und geben mit großer Leidenschaft, unsere Erfahrungen und Erkenntnisse an andere Menschen weiter. Die GFK ist dabei nach wie vor unsere zentrale Basis. Gleichzeitig fließen in unsere Arbeit auch viele andere hilfreiche Ansätze ein, die uns auf unserem Weg inspiriert haben.

Mehr zu Monika Flörchinger und ihrem Wirken findet Ihr unter: www.gewaltfrei-niederkaufungen.de

Wann: 22. – 25. Oktober 2020 (Do 18:00 Uhr – So 13.30 Uhr)

**Wo: Haus an der Elbe, Steindamm 2, 29484 Langendorf-Laase,
gelegen im wunderschönen Wendland (www.hausanderelbe.de)**

Herzökonomie

Wir haben uns entschieden, keine Teilnahmebeiträge vorher festzulegen, sondern Euch zu einem Experiment einzuladen, das wir Herzökonomie nennen. Dazu schreiben die TeilnehmerInnen am Ende des Seminars den Betrag, den sie von Herzen beitragen wollen, anonym auf einen Zettel, den sie in einen Topf legen. Die Summe wird ausgerechnet. Danach wird gemeinsam beraten, ob alle die Summe der Beträge für angemessen halten. Dieser Vorgang wird sooft wiederholt, bis es ein gemeinsames Herzens-Ja zu dem Gesamtbetrag gibt.

Die Übernachtungs- und Verpflegungskosten sind davon ausgenommen und werden separat abgerechnet.