



# L.I.E.B.E.

## - Leben im Einklang mit der Bedürfnis-Energie -

### Für wen ist das Programm?

\* Für Alle, die sich tiefer im Bedürfnisbewusstsein verankern und die Konzepte der GfK integrieren möchten.  
\* Für alle, die empathisch Führung für sich und andere übernehmen und wahrhaftige Nähe herstellen möchten, d.h. von Trainern, über Mütter und Väter sind alle eingeladen.

Für die CNVC Zertifizierung sind 12 Tage anrechenbar.

### Teilnehmerzahl

mindestens 8 Teilnehmende, maximal 14 Teilnehmende

### Format

An **drei verlängerten Wochenenden** treffen wir uns zu **Retreats** in einem Seminarzentrum am Rande Berlins. Wir versorgen uns dort selbst. Zwischen den Retreats unterstützen sich die Teilnehmenden als **Empathy Buddies**. Es gibt für jede/n insgesamt zwei **Einzel-Coachings** und monatlich gibt es eine **E-Mail mit Remembering und einer Aufgabe für den Monat**. In einer **gemeinsamen E-Mail-Gruppe** können sich alle zum unterstützenden Austausch treffen.

... wie ich die Anregungen der Gewaltfreien Kommunikation in meinen Alltag integriere, und diesen verbunden mit mehr Mitgefühl (er)lebe

*„Es ist simpel, aber nicht leicht“*

*Marshall B Rosenberg*

Damit die Bedürfnissprache uns in Fleisch und Blut übergeht, wir uns wieder lebendiger fühlen und uns im Austausch berührbarer zeigen, braucht es einiges an Übung sowie gezieltes Verlernen von alten Verhaltens- und Denkmustern. Wir müssen wieder lernen, uns mit unserem

Innenleben jenseits des Kopfes zu verbinden und tiefer hinein zu spüren, in das, was wirklich in uns lebendig ist. Retreats in einer festen Gruppe bieten dafür einen geeigneten Rahmen: Fern vom Alltag kann ich mich mit Gleichgesinnten bewusst der persönlichen Entwicklung und dem Üben im gewaltfreien Dialog widmen. Hier haben wir alle eine Lernvereinbarung und teilen die gemeinsame Absicht, uns im empathischen Miteinander zu verankern und gewaltfrei durch Konflikte zu navigieren. Ich habe Raum, um mich tiefer mit der Bedürfnisenergie zu verbinden und dadurch leichter den empathischen Fluss zu mir und anderen halten zu können. Für ein mehr an Nähe und gegenseitigem Verstehen.

In diesem 7-Monate-Programm geht es darum, uns tiefer im Bewusstsein der Gewaltfreien Kommunikation zu verankern, die Energie unserer Bedürfnisse klarer zu spüren und kreativ in neue Handlungsmuster reinzuwachsen. Wir werden uns Fragen der Eigenverantwortung annähern (z.B. wenn ich **gesehen werden** möchte - tue ich dann auch alles, um a) mich selbst zu sehen und b) zeige ich mich meiner Umwelt ausreichend, damit diese mich sehen kann?), unsere Dialog- und Konfliktfähigkeit trainieren, unser Verhalten in Gruppen reflektieren und uns aktiv Strategien aneignen, die uns später unterstützen, das Miteinander in Familie, Team und Organisation bedürfnisorientierter zu gestalten. Unser angestrebtes Ziel ist es immer mehr innere Freiheit bei wachsender Verbundenheit zu erleben.

*„Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Bewusstseinsprozess, der sich als Kommunikationsmethode getarnt hat.“*

*Kit Miller; CNVC zert. Trainerin, USA*



# Lerninhalte & Schwerpunkte

## 1. Verbindung mit mir Selbst & Selbstannahme

- \* Wie vertiefe ich meinen Zugang und Verbindung zu Gefühlen und Bedürfnissen?
- \* Verschiebung der Absicht von Bedürfnisse **erfüllen** hin zu sich **mit ihnen verbinden**
- \* Schönheit der Bedürfnisse spüren lernen
- \* Wie nehme ich meine Urteile und Gedanken wahr, ohne mich mit ihnen zu identifizieren?
- \* Transformation von „richtig/falsch“ denken, Feindbildern, Glaubenssätzen
- \* Wie kann ich Schuld, Scham und Wut als Tor zur tieferen Selbstverbindung erfahren?

## 2. Verbindung mit einem Gegenüber

- \* Wie empfangen und gebe ich Feedback so, dass gemeinsames Lernen und Lust auf Zusammenarbeit unterstützt werden?
- \* Wie unterbreche ich jemanden, um die Verbindung zwischen uns zu stärken?
- \* Wie baue ich meinen Empathie-Muskel auf?
- \* Bewusst entscheiden - Empathie oder Selbstausdruck, um Verbindung herzustellen?
- \* Was brauche ich, um wirklich aufrichtig zu sein und gegenseitiges Verstehen zu fördern?
- \* Beziehungen gestalten, die gegenseitige Fürsorge und individuelle Entscheidungsfreiheit in Einklang bringen
- \* Wie trage ich zu Heilung und Versöhnung bei?
- \* Wie drücke ich mich gewaltfrei umgangssprachlicher aus?
- \* Wie treffe ich Vereinbarungen, halte sie ein und hebe sie ggf. mit Achtsamkeit auf?
- \* Wie nutze ich Konflikt als Tor zu mehr Nähe und gegenseitigem Verstehen?



## 3. Interaktion & Verbindung in der Gruppe

- \* Mit welcher Absicht spreche ich in Gruppen oder halte etwas zurück?
- \* Klare und kreative Bitten: Welche Art von Rückmeldung wünsche ich mir, nachdem ich in der Gruppe gesprochen habe?
- \* Wie aktiv zeige ich mich in Gruppen, um gesehen, gehört und verstanden zu werden?
- \* Wie halte ich meine Bedürfnisse und die der anderen gleichwertig?
- \* Wie unterstütze ich Menschen um mich herum im Konflikt? Wie mische ich mich ein?
- \* Wie lebe ich „Macht mit“ versus „Macht über“ und berücksichtige die Bedürfnisse aller?

## Trainerinnen

### Annett Zupke, CNVC zertifiziert



Seit über 20 Jahren arbeite ich mit Gruppen und begleite Menschen im Bereich der zwischenmenschlichen Kommunikation. Vor 10 Jahren begegnete ich der Gewaltfreien Kommunikation - eine für mich unschätzbare Landkarte und ein praktischer Werkzeugkoffer, der mich immer wieder auf's Neue in tieferen Kontakt mit mir, der Freude am Leben und den Menschen in meinem Alltag bringt. Insbesondere die vielen Wochen im Retreat mit anderen Lernbegeisterten auf dem Wege der Gewaltfreien Kommunikation unterstützten mich sehr beim Integrieren der Haltung und dem Umwandeln wenig dienlicher Verhaltensstrukturen hinzu mehr Freiheit und Verbundenheit. Im Herbst 2013 habe ich meinen Weg zur CNVC zertifizierten Trainerin abgeschlossen. Ich leite Gruppen und begleite Individuen, Paare und Teams zu Fragen von Kommunikation und Konflikt.

*„Mir liegt es am Herzen uns gegenseitig darin zu unterstützen, mit unseren Anliegen hör- und sichtbar zu werden, um unsere unmittelbare Umgebung kraftvoll mit gestalten zu können. Ich habe auch im Laufe der Zeit erfahren wie wertvoll es ist sich Konflikten bewusst zu widmen, um aus ihnen zu lernen und dafür Räume zu schaffen. Und immer wieder in die Verletzlichkeit unseres Herzens eintauchen, um uns aus dieser Energie mitzuteilen und Beziehung zu gestalten, das möchte ich in mir und anderen unterstützen.“*



Als Sozialpädagogin arbeitete ich in der Erwachsenenbildung und führte Integrationsprojekte für junge Immigrant/innen und Frauen durch. Der Gewaltfreien Kommunikation begegnete ich 1999 und hatte das fehlende Puzzlestück gefunden, wie ich Beziehung zu mir und zu meinen Mitmenschen so gestalten kann, dass Dialoge von Herzen möglich sind. Seitdem begleitet mich die GFK in meinem Lernen und Wachsen. Seit 2004 gebe ich als CNVC zertifizierte Trainerin weiter, was mein Leben bereichert hat. Ich begleite Menschen privat und beruflich in ihrer Potential-Entfaltung und Ressourcen Erweiterung. Ich biete Trainings, Seminare und Workshops für Einzelpersonen, Paare, Gruppen sowie Mitarbeiter von Organisationen. Seit 2011 begleite ich Menschen, die sich auf den Weg der Zertifizierung

*„Ich glaube, dass Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, ganz neue Dinge vollbringen können. Ich konnte erfahren, wie Kommunikation der Schlüssel zu mir und zum anderen sein kann, und ein konstruktiver Umgang mit Konflikten wesentlich dazu beiträgt, erfolgreich im Leben zu sein. Das Prinzip des lebenslangen Lernens und die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg stellen heute die zentrale Grundlage meiner Arbeit dar. Ich habe Lust, nach neuen Wegen zu suchen und Menschen auf diesen Wegen zu begleiten. Ich möchte mit meiner Arbeit zum Entstehen von Veränderung und zur*

## Preise & Anmeldung

**Programmkosten:** 1.200 - 2.600,00 Euro (Selbsteinschätzung)

**FrühbucherInnen: Bei Anmeldung bis zum 28. Februar 2018: 1.000 Euro**

Die Anmeldung wird verbindlich nach einer Anzahlung von **250 €**.

Die Zahlung der Programmkosten kann bei schriftlicher Vereinbarung in mehreren Raten vorgenommen werden.

**Bei der Wahl deines Beitrages** behalte bitte beide Seiten im Blick, gib von Herzen so viel du mit Freude und Leichtigkeit geben kannst und denke daran, dass du uns mit deinem Beitrag darin unterstützt, unsere Arbeit fortzusetzen.

**An dieser Stelle möchten wir auf die finanzielle Unterstützung durch die Bildungsprämie für Weiterbildung aufmerksam machen:**

Im Rahmen der Bildungsprämie fördert das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) die berufliche Weiterbildung durch die Ausgabe von „Prämiengutscheinen“. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50% der Weiterbildungskosten, **maximal jedoch 500 Euro**. Für diesen Kurs bedeutet das, dass 50% der Seminarkosten übernommen werden, die anderen 50% Seminarkosten plus Verpflegung und Unterkunft sind selbst zu zahlen.

Einen Prämiengutschein kannst du erhalten, wenn du mindestens 25 Jahre alt bist, mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig bist und dein zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 Euro (oder 40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Voraussetzung ist die deutsche Staatsangehörigkeit oder eine gültige Arbeitserlaubnis für Deutschland. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können einen Prämiengutschein bekommen.

Du kannst den Prämiengutschein zweimal jährlich in einem Beratungsgespräch in einer anerkannten Beratungsstelle erhalten; anschließend kannst du ihn mit der Anmeldung beim Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung. Wichtig: Erst beraten lassen, dann anmelden! Und auch wichtig: Es ist nur ein Beratungsgespräch pro Kalenderjahr möglich. Deshalb ist es wichtig, sich vorher schon gut zu informieren, was förderfähig ist, und das Bildungsziel recht klar zu haben.

Wo es eine Beratungsstelle in deiner Nähe gibt, erfährst du unter Tel. 0800 2623 000.

Auf dem Prämiengutschein sind die Person, das Weiterbildungsziel und die Weiterbildungseinrichtungen, in denen der Gutschein eingelöst werden kann, vermerkt. Der Gutschein muss innerhalb von 3 Monaten bei einem Weiterbildungsinstitut mit der Anmeldung eingereicht werden. **Mehr unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**

**Übernachtung:** Für das *gesamte* Programm **ca. 400 Euro**; (abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden)

**Verpflegung:** Selbstverpflegung als Gruppe, **pro Retreat 50 Euro/ Person**

### **Retreat-Daten**

1. **Retreat:** 18. -22. April 2. **Retreat:** 11. - 15. Juli 3. **Retreat:** 17. - 21. Oktober 2018

**Beginn jeweils:** am Anreisetag 18 Uhr; **Ende:** am Abreisetag um 15 Uhr

**Retreat-Ort:** Nähe von Straußberg-Nord, mit S-Bahn Anschluss, Details bei Anmeldung

**[Anmeldung und weitere Informationen über:](#)**

**E-Mail:** [annett@annett-zupke.de](mailto:annett@annett-zupke.de)

## Was TeilnehmerInnen sagen:

Für mich ist das Besondere an dem L.I.E.B.E-Retreat, dass wir TeilnehmerInnen eigentlich von Anfang an die Struktur und Inhalte des Seminars mit gestaltet haben. Das war ganz direktes praktisches Erfahren und Erleben der Haltung der gewaltfreien Kommunikation. Da konnten wir im Hier und Jetzt die gewaltfreie Haltung üben! Für mich ist das eine große Bereicherung!

Mit Annett und Vivet hatten wir gleich zwei Seminarleiterinnen, die uns jede individuell in ihrer eigenen Art unterstützt und begleitet hat. Was ein Luxus! Annett und Vivet haben sich auch mit ihren eigenen Prozessen gezeigt. Das fand ich sehr unterstützend, weil es mir Vertrauen gegeben hat, konkrete Beispiele gezeigt hat und Mut für die eigenen Prozesse gemacht hat. Ganz besonders für mich waren auch alle Einzelcoachings bei den beiden. Was für eine Wohltat!!!

**Im Seminarhaus** in Klosterdorf habe ich mich total wohl gefühlt. Ein wunderschönes Zimmer zum Zurückziehen und Schlafen, eine große Wohnküche zum Zusammenkommen und gemeinsamen Kochen. Im Sommer konnten wir draussen essen. Z.T. haben wir uns auch draussen für die "Sessions" verabredet oder aber sind im grossen und gemütlichen Seminarraum zusammen gekommen. Für mich war auch besonders, dass mein Freund und ich gemeinsam an dem Retreat teil genommen haben. Das war für mich eine riesige Herausforderung und wirkt so heilend auf unsere Beziehung. Ich fand das anfangs gar nicht so einfach um Unterstützung aus der Gruppe für mich zu bitten, und was ist das aber für ein Geschenk sie zu bekommen!! Und was ist es für ein Geschenk andere unterstützen und begleiten zu dürfen!!

Wichtig für mich waren auch die Empathie Buddy-Termine zwischen den Retreats, so dass eine ständige Verbindung zwischen uns allen da war!

*Verena S., 45, Farbkünstlerin und leidenschaftliche Gärtnerin*

Ich habe gelernt, wie wertvoll es ist, auszudrücken, was gerade in mir lebendig ist. Und zwar für mich selbst und für andere. Wenn ich mich nicht zurück nehme, sondern zeige. Diese Erkenntnis hat bereits einiges an meiner Art mit Menschen umzugehen, geändert. Seitdem bin ich mehr bei mir und in Kontakt mit anderen.

Die Trainerinnen bringen eine starke achtsame Präsenz mit. Sie verstehen es, einfühlsam auf Einzelne einzugehen und zugleich nicht die Gruppe aus den Augen zu verlieren. Annett und Vivet haben einen sicheren Raum geschaffen und gehalten, in dem sich jede/r öffnen konnte.

Das Programm war für mich wie ein lebendiger Tanz voller tief gehender Übungen, spielerischen Elementen mit Bewegung und vielen empathischen Gesprächen. In diesem lebendigen Prozess haben sie uns Teilnehmer/innen von Anfang an vollständig involviert.

Besonders schätze ich, dass wir eingeladen waren, unsere Ideen und Bitten in die Gruppe zu geben. So haben wir alle gemeinsam gestaltet, was wir machen wollten - ohne, dass Leute überstimmt wurden. Wir haben kreative Lösungen entwickelt und dabei die unterschiedlichen und scheinbar konträren Bedürfnisse berücksichtigt. Das gemeinsame Lernen in der Gruppe war dadurch einzigartig intensiv.

Besonders kann ich das Programm denjenigen empfehlen, die in Kontakt mit der positiven Energie von Bedürfnissen kommen wollen. Ich gehe aus dem Prozess gestärkt hervor.

*Sandra S. von Oxfam Deutschland e. V. (34 Jahre)*