

„DAS WIRD MAN DOCH MAL SAGEN DÜRFEN!“

Gewaltfreie Kommunikation & Politik: Wie gehen die beiden zusammen?

Zielgruppe

Alle, die sich dafür interessieren, wie wir insbesondere in zunehmend hitzigeren politischen Debatten, den Fokus auf Dialog halten. Alle die kraftvollen ehrlichen Selbstaussdruck mit Fokus auf Verbindung und Verständigung üben wollen. Alle, die Feindbilder umwandeln wollen.

Teilnehmerzahl

mindestens 8, höchstens 15

Daten & Co

Wann? Freitag, 9. Februar bis Sonntag, 11. Februar 2018

Wo? Seminarhaus Ökolea am Berliner Stadtrand (S-Bahn-Anschluss: Straußberg Nord)

Wie viel? Als Teilnahmebeitrag wünschen wir uns von jedem zwischen 150 und 350 Euro (Selbsteinschätzung - bitte behalte beide Seiten im Blick und gib das dir höchst mögliche mit Freude!!!);

Übernachungskosten: je nach Anzahl der Teilnehmenden, maximal 100 Euro

pro Person ca. 30 Euro für Verpflegung

Wir verpflegen uns selbst und kochen gemeinsam.



Wochenend-Retreat

Wie bleibe ich mit mir und meinen Werten verbunden insbesondere in der Begegnung mit „dem politischen Gegner/Feind“?

Bin ich bereit die Bedürfnisse des anderen hinter seinen Aussagen und Handlungen zu sehen?
Ist meine Intention die Verbindung mit der geteilten Menschlichkeit?

Wie kann Begegnung stattfinden auch wenn der andere nicht zu einem Dialog bereit ist?

Selbstempathie als Möglichkeit mit Verletzungen umzugehen - wie komme ich wieder mit mir in Verbindung auch wenn jemand etwas sagt, was zu hören für mich wirklich heftig ist?

Im Seminar nehmen wir uns Zeit

- zu schauen, was wir unter gewaltfrei verstehen
- uns der eigenen Urteile bewusst zu werden und auszutauschen
- unseren Ängsten zu begegnen in der gegenwärtigen Situation
- Strategien zu entdecken, um handlungsfähig zu werden und zu bleiben
- kraftvollen Selbstaussdruck und empathischen Dialog zu üben
- Feindbilder zu transformieren
- und Spiel, Spaß und einfühlsame Gemeinschaft zu erleben :-)

Die Trainerinnen

Annett Zupke

ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und leitet Seminare seit über 20 Jahren. Die Gewaltfreie Kommunikation ist für sie eine unschätzbare Landkarte und ein praktischer Werkzeugkoffer, der sie immer wieder auf's Neue in tieferen Kontakt mit sich selbst, der Freude am Leben und den Menschen in ihrem Alltag bringt. Insbesondere die Wochen im Retreat mit anderen Lernbegeisterten auf dem Wege der Gewaltfreien Kommunikation unterstützten sie beim Integrieren der bedürfnisorientierten Haltung. Annett begleitet außerdem Individuen, Paare, Gemeinschaften und Teams zu Fragen von Kommunikation und Konflikt. Als Unterstützerin der *Restorative Justice* hat sie als Mediatorin zur Entstehung des Dokumentarfilms *Beyond Punishment* beigetragen und engagiert sich weiterhin dafür, dass auch in Deutschland in Fällen schwerer Gewalt heilsame Räume für Dialoge angeboten werden.



Irmtraud Kauschat

ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Ärztin. Seit 1997 macht sie Versöhnungsarbeit und arbeitet mit traumatisierten Menschen in Krisengebieten: 1997/1998 in Kroatien/Serbien und Bosnien; seit 2007 mit verfeindeten Ethnien in Kenia; 2012-2015 mit Israelis/Palästinensern; seit 2015 in der Ukraine.

Ihr Motto:

Liebe: authentisch sein und mich damit zum Geschenk für die Welt machen

Irmtraud ist Co-Autorin des Buches
*Das große Praxisbuch zum wertschätzenden
Miteinander – 101 Übungen*
<https://www.gewaltfrei-101uebungen.de/>

Anmeldung & weitere Informationen

Annett : annett@annett-zupke.de, 030 - 88 49 4280

Irmtraud: irmtraudkauschat@gmail.com