

„Perlentauchen“



Seminar zur Vertiefung der Selbst- und Fremdempathie

„Perlen der Erkenntnis: Dort, wo der Mensch sich verletzt und verwundet fühlt, dort begegnet er seinem wahren Selbst - jenseits seiner Vorstellungen von Perfektion. Denn die Wunden machen ihn sensibel und öffnen ihn für sich und die anderen.“
(nach Hildegard von Bingen)

Liebe Interessierte und Freund*innen der GFK,

auch als „erfahrene“ GFKler *innen erleben wir bei der Anwendung der GFK im Alltag immer wieder, wie schwer es ist, sich von Bewertungen, Kritik oder Schuldzuweisungen anderen und uns selbst gegenüber zu lösen. Wir haben eine klare Vorstellung davon, was uns zusteht und worauf wir ein Recht haben. In solchen Situationen sind wir der Meinung, dass der andere eindeutig falsch liegt und es eigentlich eine Zumutung ist, darüber überhaupt zu diskutieren. Wenn wir dann als geübte GFKler *innen herausfinden wollen, welches Bedürfnis wir in dieser Situation haben bzw. welches unser Gegenüber hat, stehen wir oft verwirrt und ratlos da.

Die „Perlentauchtechnik“ von Beate Ronnefeldt ist hier eine wunderbare Möglichkeit, tiefer zu tauchen und zu erkennen, um was es uns oder dem anderen wirklich geht. Das Perlentauchen hat durch die echte Übernahme der Verantwortung für unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse eine ungemein befreiende Wirkung auf das belastende Thema. Es hilft uns, aus unseren alten Wunden und Verletzungen, die unser Leben oft sehr prägen und bestimmen, herauszukommen und diese zu „Perlen“ und Schätzen zu machen. Dadurch wird möglich, Neues zu erleben bzw. dem Neuen und oft Lang-Ersehnten eine Tür zu öffnen. Wir geben nicht nur dem erlittenen Leid und Unglück Empathie, sondern auch unserer darunterliegenden Sehnsucht.

In diesem Wochenendseminar möchte ich Euch mit der Perlentauchtechnik vertraut machen. An diesen Tagen werden wir die spezielle Fragetechnik und die dazugehörige innere Haltung kennenlernen. Bitte bringt Themen mit, die Euch bewegen, oder Erinnerungen an Konflikte, Ärgernisse oder sonstige Unversöhnlichkeiten aus Eurem Leben/Alltag. Ich freue mich, in diesem Kurs mit Euch in die so von mir geschätzte Perlentauchtechnik „einzutauchen.“

Herzliche Grüße

Eure Steffi Schnichels

Kursdaten:

Wann: **Samstag, Sonntag, den 30.09.- 01.10.2023**
Samstag 9 – 17 Uhr Sonntag 9 – 16 Uhr

Wo: Lebenshilfe Traunstein Bahnweg 3 83278 Traunstein

Kosten: 230 € für das Perlentauchen-Einführungsseminar
320 für Teilnehmer*innen, die das Seminar vom Arbeitgeber bezahlt bekommen

Teilnehmerzahl: 5-12 TeilnehmerInnen (fortgeschrittene)

Voraussetzungen: Teilnahme an einem GFK Einführungskurs bzw. am Empathieseminar

Anmeldung: Dr. Stephanie Schnichels
mail: info@gewaltfrei-traunstein.de

Tel: 0861-2047915