

---

# WEIßT DU, WORAN DU GLAUBST? GLAUBST DU, WAS DU DENKST?

WERTSCHÄTZENDE UND TRANSFORMIERENDE GLAUBENSATZARBEIT  
MIT HILFE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

---

Andere sind  
interessanter  
als ich

Ich fühle mich  
nicht weiblich

Man muss hart  
arbeiten, um  
etwas im Leben  
zu erreichen

Unabhängig  
davon, wie  
viel ich mich  
einsetze, wird  
sich eh nichts  
ändern

Ich bin bezie-  
hungsunfähig



## Glaubenssätze

- ▶ Manche Glaubenssätze haben sich über den Verlauf unseres Lebens entwickelt. Sie stammen aus unserer persönlichen Geschichte und sind aufgrund **unserer eigenen Erfahrungen** entstanden. Andere hingegen haben wir quasi von den für uns wichtigen Menschen **geerbt**. **Unsere Familie, LehrerInnen** oder **PartnerInnen** haben sie uns weitergegeben – ob sie dies wollten oder nicht. Manche dieser Glaubenssätze sind **individuell**, d.h. nur wir haben sie, andere sind in einer bestimmten Gemeinschaft oder unserer Gesellschaft so verbreitet, dass sie als **kollektiv** bezeichnet werden können. Manchmal ist uns gar nicht bewusst, dass wir sie ins uns tragen. Wieder andere kennen wir mitunter auswendig. Sie sind seit Jahren unsere treuen Begleiter.
- ▶ Einige **Glaubenssätze** bilden eine unersetzbare Grundlage in unserem Leben, die uns **fördert** oder sogar **beflügelt**. Es existieren jedoch auch **einschränkende Glaubenssätze**, die zu einem gewissen Zeitpunkt wichtige Bedürfnisse erfüllt haben und für unsere Entwicklung, Sicherheit, Gesundheit und Beziehungen mit anderen von Bedeutung waren. Gegenwärtig **tun sie uns jedoch nicht mehr gut** oder hemmen uns sogar.
- ▶ Wir haben uns geändert, befinden uns in einer anderen Etappe des Bewusstseins und die Glaubenssätze beinhalten Sichtweisen auf uns selbst und/ oder andere, die update-würdig sind.  
Wir haben das Glück – auch wenn es nicht immer einfach ist, dass sich **Glaubenssätze wandeln** lassen! Das wiederum hilft, die mit ihnen verbundenen **Handlungen zu verändern**. Dadurch können wir zu bewusste(re)n RegisseurInnen unseres eigenen Lebens werden.

## Im Workshop möchten wir

- ▶ :: unseren Glaubenssätzen (und uns selbst) mit Wohlwollen näher kommen,
- ▶ :: Glaubenssätze **benennen** – die Beflügelnden und jene, die uns nicht gut tun,
- ▶ :: uns den **Einfluss der Glaubenssätze** auf unser Leben bewusst machen,
- ▶ :: mit den Bedürfnissen in Verbindung treten – den erfüllten und auch jenen, die aufgrund von Handlungen und Lebensweisen, die aus den Glaubenssätzen resultieren, nicht erfüllt sind,
- ▶ :: uns dafür **bedanken**, was unsere Glaubenssätze bis dahin ermöglicht haben (sie haben bestimmt einiges für uns getan),
- ▶ :: unsere Glaubenssätze **übersetzen** und einen förderlichen Ersatz finden,
- ▶ :: neue **Handlungsstrategien** finden,
- ▶ :: nach **Unterstützung** im Wandlungsprozess suchen.

## Nach dem Workshop

- ▶ :: **beginnen** wir vielleicht Dinge zu tun, die wir schon immer tun wollten,
- ▶ :: **hören wir** vielleicht **auf** gewisse Dinge zu machen, mit denen wir seit Langem aufhören wollten, es uns aber bisher nicht gelang,
- ▶ :: bekommt vielleicht unser Weg zur **inneren Freiheit** eine neue Form,
- ▶ :: vielleicht verändert sich alles, oder vielleicht bleibt auch alles beim Alten.  
Mehr Informationen zum Inhalt des Workshops: [pietlicka@du-t.com](mailto:pietlicka@du-t.com)





## AGNIESZKA PIETLICKA

Seit 2002 probiere ich Rosenbergs Ideen, täglich, manchmal auch nächtlich ;-), aus. Dabei habe ich kleinere und auch größere Erfolge, und kann mich immer wieder sanft in Demut üben. Jedes Mal jedoch ist es die Sache wert. Das Entdecken des Themas Glaubenssätze war der Beginn eines Prozesses der inneren Veränderung für mich. Diese innere Arbeit führte mich auf ein anderes, mir bis dahin unbekanntes, nicht immer komfortables Niveau der Eigenverantwortung. Ich bin der GFK in Deutschland begegnet und habe sie in Frankreich, Polen und in der Schweiz vertieft. Ich teile die Philosophie mit sehr unterschiedlichen Zielgruppen. Privat bin ich Partnerin und Mama von zwei Jungs. Neben der GFK schöpfe ich Inspiration in IFS, The Work und TIPI. Was die Titel anbelangt, trage ich jenen der CNVC zertifizierten GFK-Trainerin.

**Assistenz:** Karoline Bitschnau und Birgit Schmidt zertifizierte GFK-Trainerinnen

### Logistik des Workshops

**Wo:** Bildungshaus Mariatrost, Kirchbergstr. 18, 8044 Graz, Österreich

**Wann:** 16.2.2018, 16.00 Uhr bis 18.2.2018 ca. 15.00 Uhr.

**Plätze:** max. 18

**Preis:** €260-340 nach eigenem Ermessen

Bitte bei Bedarf die Zimmer im Bildungshaus selbst buchen (14 Zimmer sind unter "GFK und Glaubenssätze" vorreserviert). Infos zu den Zimmern: <http://www.mariatrost.at>

### Buchung unter:

Telefon: +43 (316) 391131, Fax: +43 (316) 391131 - 30

E-Mail: [office@mariatrost.at](mailto:office@mariatrost.at)

### Organisation:

Maga Birgit Schmidt

Hafnerriegel 70, 8010 Graz

0043/699781793291

[birgit.schmidt@joyces.at](mailto:birgit.schmidt@joyces.at)

