

# DER WEG ZU MIR IST DER WEG ZU DIR



Eine Einführung in die Landkarte der gewaltfreien Kommunikation

mit Stefania Kregel, M.A.

WOCHENENDWORKSHOP:

Samstag, 19. und Sonntag 20. Jänner 2019, 10.00-17.00

Casa Ananda, Alberstraße 9, 8010 Graz

Mit der Gewaltfreien Kommunikation als Landkarte werden wir gemeinsam reisen: von außen nach innen; von unseren Gedanken und Urteilen ausgehend durch unsere Gefühle hin zu unseren Bedürfnissen; von unseren alltäglichen Mustern zu dem, was in uns gerade lebendig ist und uns wirklich bewegt; von der Trennung in die Verbindung, von der Oberfläche in die Tiefe, vom Kopf ins Herz...

Um mehr Klarheit und Verbindung zu finden,

mit uns selbst,

mit anderen

und mit dem Leben.

## INHALT

Die *Gewaltfreie Kommunikation* (GfK) nach Marshall Rosenberg ist eine Art der Kommunikation, die uns ermöglicht die eigene Gefühle und Bedürfnisse wertfrei zu erkennen, spüren und annehmen und klar und verständlich auszudrücken. Sie hilft in Gesprächen und Konflikten wirklich zu hören und gehört zu werden, zu verstehen und verstanden zu werden und eine Verbindung herzustellen, die dazu führt, dass die Bedürfnisse aller beteiligten erfüllt werden können. Damit werden Beziehungen gestärkt und vertieft.

In diesem Einführungsseminar werden wir:

- Das Modell und die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen lernen
- Üben anhand eigener Beispiele
- Unsere Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewusster wahrnehmen lernen
- Verstehen und erfahren, was Empathie ist und empathisch zuhören üben
- Das was uns wichtig ist spüren und klar kommunizieren lernen.
- Lernen Konflikte so anzugehen, dass sie zu mehr Verbindung führen können.
- Uns austauschen, Inspiration tanken, gemeinsam essen
- Üben einen sicheren Raum zu schaffen wo alle sich wohlfühlen können und sich zeigen können, genauso wie sie gerade sind, möglichst frei von Urteilen und Bewertungen.

## VORAUSSETZUNGEN

Der Workshop ist offen für alle! Keine Vorkenntnisse nötig!

## FINANZIELLER AUSGLEICH

Da ich die GfK möglichst vielen Menschen zugänglich machen will, besteht die Möglichkeit einen Beitrag nach Selbsteinschätzung zwischen 150,-€ und 220,-€ zu wählen: bitte gib soviel wie es dir Wert ist und du im Moment bereit bist zu geben! Wenn du mehr bezahlst, ermöglichst du jemandem mit weniger finanziellen Mitteln die Teilnahme und unterstützt gleichzeitig meine Arbeit.

## ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldungen erleichtern die Planung und lassen meine Vorfreude wachsen! Ich arbeite in kleinen Gruppen von 4-10 TeilnehmerInnen um reichlich Zeit und Aufmerksamkeit für Fragen und persönliche Beispiele zu haben.

Bitte melde dich per email an: [gfk@wonderline.at](mailto:gfk@wonderline.at) und überweise als Anzahlung 50,- € aufs Konto "Stefania Kregel IBAN: AT37 1420 0200 1100 4408" um deinen Platz zu reservieren. Falls du doch nicht kommen kannst, bleibt die Anzahlung bei mir um entstandene Kosten zu decken, falls der Workshop abgesagt wird, überweise ich gerne den Betrag zurück.

Der Workshop findet statt wenn es bis 2 Wochen vor Workshop Beginn 4 Anmeldungen gibt.

## BITTE MITBRINGEN

Etwas Leckeres zum Teilen für die Mittagspausen damit wir gemeinsam essen können. Wir haben eine Küche zur Verfügung mit Tee und Kaffee oder zum Aufwärmen von Speisen. In den wärmeren Jahreszeiten können wir auch im schönen Garten picknicken.

Heft/Papier und Stifte für Notizen, eigene Beispiele aus dem Alltag, und alles was du noch brauchen kannst um dich wohl zu fühlen (Patschen/warme Socken, Decke, Polster...)



## WORKSHOPLEITERIN

Stefania Kregel, M.A.

„I rejoice in life for its own sake.

Life is no brief candle to me.

It's a sort of splendid torch which I have got to hold up for the moment and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations.“

*(George Bernard Shaw)*

- Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation* (Mitglied im Netzwerk Gewaltfrei Austria [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at))
- Seit 2005 Leiterin von Organisationen, Projekte, Festivals, Workshops und Kurse im Bereich Tanz in Bosnien und Herzegowina, Kroatien, Slowenien und Österreich.
- Zertifizierte 5 RHYTHMEN® Lehrerin ([www.5rhythms.com](http://www.5rhythms.com))
- Soziokratische Gesprächsleiterin i.A.
- Seit 2011 aktives Mitglied im Vorstand von JAGATI Verein zur Förderung, Erforschung und Gestaltung kreativer Tanz- und Bewegungsformen, Selbsterfahrung und Körperwahrnehmung. ([www.jagati.org](http://www.jagati.org))
- M.A in Menschenrechte, Diplom in Internationale Beziehungen, B.A in Sprachen.
- Verheiratet, Mutter von 2 Kindern (Noa-Noreia \* 2009, Daniel Nathanael\* 2012)

Als Tochter einer belgischen Mutter und eines US-amerikanischen Vaters in Italien geboren und mehrsprachig in verschiedenen Ländern aufgewachsen, sind Vielfalt, Kommunikation und die Verbindung von Unterschieden schon immer ein wichtiger Teil meines Lebens gewesen!

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass eine Welt möglich ist, in der jeder Mensch in seiner Einzigartigkeit frei sein kann, sein ganzes Potential zu entfalten und authentisch zu teilen und gleichzeitig mit seinen Mitmenschen in wertschätzender Verbindung sein kann.

Den Weg dorthin suche ich mithilfe der Landkarten der **gewaltfreien Kommunikation** nach Marshall Rosenberg und der **5 Rhythmen®** Bewegungsmeditation nach Gabrielle Roth in meinen Workshops, Kurse und Angebote sowie im Alltag.

Ich freue mich sehr über Mitreisende auf diesem Lebensweg!



wonderline

CONNECTING YOU WITH YOURSELF, OTHERS AND LIFE