
Alarmglocke Schuldgefühl

MERDE IN KOMPOST UMWANDELN

29–30.06.2019, Schönberg im Stubaital



Alarmglocke Schuldgefühl

Schuldgefühl taucht in Hunderten von Situationen auf – bei „Kleinigkeiten“ und in Momenten, wo es um Leben und Tod geht... ging? Beschäftigt unseren inneren Raum, nimmt die Kreativität weg, vergiftet das Wohlbefinden. Es kann uns eine sehr lange Zeit dezent begleiten, wie ein Mini-Brummen im Ohr. So sehr „seit immer“, dass wir es für eine unumgängliche, unvermeidliche Zutat der Realität nehmen.

Wir können auch chronische Schuldgefühle haben:

:: Das war die schlimmste Entscheidung meines Lebens!

:: Ich hätte früher daran denken sollen!

:: Schon wieder habe ich XY angeschrien, obwohl ich mir doch versprochen habe, es nie wieder zu tun!

Das Schuldgefühl ist in der Lage, uns mit einer ungeheuren plötzlichen Kraft einzuholen. Es kommt vor, dass wir uns seit Jahrzehnten etwas nicht verzeihen können. Manchmal kommt es im Doppelpack – mit Ärger! Wir wissen nicht mehr, ob wir auf uns selber sauer sind wegen einer Tat oder ob wir Gewissensbisse haben.

Das Seminar „Alarmglocke Schuldgefühl – Merde in Kompost umwandeln“ ist mit dem Gedanken an Personen entstanden, die Wirkungsmechanismen dieses besonderen Gefühls verstehen und mit ihm besser umgehen möchten. Für Menschen, die sich mehr innere Stabilität wünschen – in herausfordernden Situationen, wenn sie nicht perfekt auftreten.

Während des Seminars

:: schauen wir uns Gewohnheiten an, die dazu beitragen, dass Schuldgefühl aufkommt

:: überlegen wir, warum wir manchmal möchten, dass andere sich schuldig fühlen

:: hören wir auf unsere inneren Stimmen und übersetzen diese in uns dienliche Informationen.

Wir arbeiten im Wechsel zwischen Erfahrung, Prozess, Reflexion und theoretischem Input.

Voraussetzung zur Teilnahme: Mindestens zwei Tage GfK-Seminar-Erfahrung!

Informationen zum Inhalt 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. Und jedes Mal ist es die Sache wert! Der Beginn des Prozesses der inneren Veränderung war für mich v.a. das Entdecken des Themas Glaubenssätze. Zu Schuld und Scham – ganz anders als zu Ärger - pflegte ich schon immer eine bessere Beziehung, wofür ich dem Leben dankbar bin. Ich drücke die Dankbarkeit u.a. dadurch aus, dass ich anderen Menschen zu einem inneren Frieden mit diesem besonderen Gefühl ver helfe. Der GfK bin ich in Deutschland 2003 begegnet und habe sie in Frankreich, Polen und in der Schweiz vertieft. Ich teile diese Lebenshaltung mit sehr unterschiedlichen Zielgruppen. Privat bin ich Mama von zwei kleinen Jungs und Partnerin. Neben der GfK schöpfe ich Inspiration in IFS (Internal Family Systems), The Work und TIPI. Was die Titel angeht, trage ich jenen der CNVC zertifizierten GfK-Trainerin.



Logistik des Workshops

Wo: Hotel Stubai, Dorfstraße 6, 6141 Schönberg im Stubaital,

T: +43 5225 62559 E: office@hotel-stubai.at www.hotel-stubai.at

Lage: ca. 1 km von der Autobahnausfahrt Schönberg/Stubai im Zentrum (Mautpflichtig)

Zimmer bitte selber buchen (Vorreservierungen – Stichwort: „Gewaltfreie Kommunikation“)

Wann: 29.-30.6.2019; Samstag von 9.00 – 18.00 Uhr; Sonntag von 9.00 – 15.00 Uhr;

Preise: Teilnahmegebühr: € 280,00; € 250,00 bei Anmeldung bis 12. April 2019

Plätze: max. 18

Übernachtung im Hotel Stubai:

Einzelzimmer € 67,80 pro Nacht und

Doppelzimmer € 57,80 pro Nacht, jeweils inkl. Frühstück und Kurtaxe

Übernachtung mit Vollpension € 85,00

Übernachtung mit Halbpension € 75,00

Anmeldung und Organisation: Mag.a Elisabeth Unterluggauer

Hanneburgerstraße 4, 6111 Volders www.was-will-ich.at

T: +43 664 508 3585 E: elisabeth.unterluggauer@gmx.net

Anmeldeschluss: 1. Juni 2019