

# „Wach und entspannt“

Seins-Qualitäten in der Präsenz

**Freitag 14. bis Sonntag, 16. März 2025**

**Ahorn 6, 4184 Helfenberg**



**Seminarhaus mit Garten Seminarzeiten:**

Freitag 14. März, 14 – 21 Uhr, Samstag, 15. März, 9 – 17 Uhr, Sonntag, 16. März, 9 – 12 Uhr

Anreise ist öffentlich möglich, Busstation nur 3 Gehminuten vom Seminarhaus entfernt. Fahrgemeinschaften sind auch im Vorfeld organisierbar.

Kosten Seminar: € 400,00/Person, max. 12 Teilnehmer\*innen, mind. 7 Teilnehmer\*innen

Kosten Übernachtung € 20,00/Nacht – 1 Einzelzimmer, und 7 Personen kommen in Mehrbettzimmern unter.

Seminarhauspauschale € 25,00/Person, Zelten im Garten ist auch möglich! Anmeldeschluss: 28. Februar 2025

€ 5,00/Frühstück

Abendessen und Mittagessen beim/vom Wirt in Helfenberg (Haudum). Die Kosten werden selbst getragen, oder bei Bestellung oder Mitnahme ins Haus, aufgeteilt. Mehr Einzelzimmer gibt es im Gasthof Haudum in Helfenberg.



**Seminarhaus Umgebung, Wohnzimmer, Seminarraum, Eingang, Einfahrt**



Paula



Allan: Mitkonzeption



Andrea

### **Seminarleitung:**

Paula Rossi (Wien) und Andrea Scheuringer (Ahorn), Mitkonzeption und Inspiration: Allan Rohlfs, California, U. S. A.: seine theoretischen Inputs sind der Leitfaden dieses Seminars.

### **Wir möchten**

- unsere Teilnehmer\*innen GFK-verbunden mit Focusing und Empathic Listening inspirieren, sich auf eine vertiefte Qualität des Hörens einzulassen und sich damit weiterzuentwickeln. Eine Kultivierung von Empathie-Partnerschaften kann auch ein mögliches Ziel einzelner Teilnehmer\*innen sein.
- auch die Qualität der gewaltfreien Kommunikation in Sachen Gefühlswahrnehmung vertiefen – den Gefühlen gewissermaßen mehr Körper und Raum geben und entschleunigter, wach und entspannt auf unserer Gegenüber wirksamer werden.

### **Wozu wir noch gerne inspirieren wollen:**

Lauschen. Hören. Hör-Magie. Die Magie des Hörens in uns entdecken. Hörzauber. Die Kraft des Zuhörens. Ich bin also höre ich. So wie du zuhörst wird sich deine Welt verändern. Potential des Zuhörens. Empathie-Partnerschaft kultivieren. Die volle Weite des empathischen Zuhörens erleben. Dabei wach und entspannt sein!

### **Quellen und Theorie:**

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (GFK), Focusing nach Gendlin, personenzentrierter Ansatz nach Rogers (PA), Empathic Listening nach Allan Rohlfs

„Primacy of Human Presence“ - Eugene Gendlin

„GFK mit uns Selbst“ - Marshall Rosenberg

### **Was Euch sonst noch erwarten könnte:**

Resonanz. In der Stille hören. Erweiterung klassischer GFK-Empathie. Person, die empathisch gehört wird hat die Hoheit über die Einschätzung empathisch gehört zu werden oder auch angenommen zu werden. Sprache der Präsenz: Spiegeln, Paraphrasieren, Wiederholen. Akzeptieren, was der Erzähler sagt. Bei Vorschlägen, die nicht passen gut aushalten, wenn etwas unstimmig ist oder zu bald. Lernen anzuerkennen, wenn etwas bei der anderen Person anders als stimmig ist. Angstfrei und anerkennend auf Resonanz reagieren. Wir bleiben dabei und können uns dabei entspannen: Sanft, entschleunigt, langsam – die Bedeutung von Entschleunigung erfahren. Was macht das mit mir? Mit Hilfe einer Person in meinem Selbstempathie-Prozess vorankommen. Unterschied von Identifikation mit Gefühlen und Gedanken, als Anteil zuordnen. z. B. „ICH BIN TRAUIG“; „ICH HABE TRAUIGKEIT IN MIR.“

Kommen kann, wer sich angesprochen fühlt ihre/seine Kenntnisse in gewaltfreier Kommunikation mit Focusing und Empathic Listening zu erweitern! Wir freuen uns auf Euch!

Paula & Andrea