

„Dem ganz normalen Wahnsinn im Alltag gewaltfrei begegnen“

GFK in der Wachstumszone, jenseits der Komfortzone

Ein eintägiges ONLINE-Intensivtraining mit Sabine Fiedel und Esther Gerdts

für GFK-Begeisterte mit Vorkenntnissen



Zeiten: 9:30 – 12:45 / 14:15 – 17:45 Uhr

Termine: Mittwoch, 22. März 2023 und Mittwoch, 25. Oktober 2023

Inhalte:

Sozialer Wandel

- **“Scary Honesty”**, radikale Ehrlichkeit, gerade dann, wenn es schwerfällt, weil... ich fürchte, andere zu verletzen, aufzufallen, abgelehnt zu werden, rauszufliegen aus der jeweiligen Gruppe/Gemeinschaft
- Verurteilungen nicht persönlich nehmen
- Wie kann ich mich empathisch - aber klar - abgrenzen, falls mir jemand zu nahekommt und meine Grenzen physikalisch oder verbal überschreitet
- **“Tiefes Mitgefühl”**, wie kann ich in Verbindung bleiben in einer “feindlichen” Umgebung (z.B. Vermieter, Nachbarn, Eigentümerversammlung, Schwiegerfamilie)
- Menschen empathisch abholen, die “ganz anders” sind als ich
- Mit radikalen Sichtweisen in Kontakt kommen
- Der 5. Schritt: Der ultimative GFK-Durchbruch, Intentionsklärung

Teilnehmer/innen Beitrag:

- 300 € für beide Seminartage
- 180 € bei Einzelbuchung nur eines Seminartages