

In Frieden gehen

Ausbildung zum/zur Friedensbotschafter*in Peace Ambassador



auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation an 10 Tagen in Präsenz in München

Die Ausbildung kombiniert theoretische Grundlagen, praktische Übungen, Selbstreflexion und Gruppenaustausch. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Konflikte und emotionale Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen, Frieden in sich selbst zu finden und als Friedensbotschafter*in Menschen in Ihrem Umfeld zu begleiten inneren Frieden zu finden.



In Frieden gehen

Worum geht es?

Ich habe in meinem Bekanntenkreis erlebt, dass Menschen durchs Leben gehen (und aus dem Leben gegangen sind), ohne **inneren Frieden gefunden zu haben**. Und ich habe in Unternehmen, Abteilungen, Teams und Vereinen erlebt, **dass sich Menschen langfristig "anfeinden"**, weil...

- (K)alte Konflikte konstruktives Miteinander und friedvollen „Team-Spirit“ verhindern
- langfristig Groll gehegt wird auf eine Person oder eine Abteilung/Gruppierung
- schmerzliche Erfahrungen aus der Vergangenheit auf Personen im jetzigen Umfeld „übertragen“ werden
- sie den Schmerz, den eine andere Person ihnen zugefügt hat, noch nicht verarbeitet haben
- sie sich wegen ihrer Taten in der Vergangenheit (immer noch) schämen oder schuldig fühlen
- sie jemandem (noch) nicht vergeben können oder wollen
- sie verärgert sind, über Missstände, die Ihnen das Leben erschweren
- sie Angst haben vor dem Tod, etc.

*Um einen Beitrag zum Frieden zu leisten, habe ich das Programm „In Frieden gehen“ entwickelt. Damit möchte ich Menschen befähigen **in Frieden durchs Leben** und **in Frieden aus dem Leben** gehen zu können.*



Zielgruppen

- Menschen, die sich nach innerem Frieden sehnen
- Multiplikator/innen die Frieden schaffen oder dazu beitragen möchten
- Mitarbeitende in Reha-Kliniken, Altersheimen und Hospizen

1

Grundlage meiner Arbeit

Die Grundlage meiner Arbeit ist die „**Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg**“ die ich vor ca. 25 Jahren kennen gelernt habe und darin fundiert ausgebildet und international zertifiziert bin, sowie meine langjährige praktische **Erfahrung als Mediatorin**.

Ich habe seither viele **Menschen aus allen gesellschaftlichen Bereichen** in Europa, Asien und Afrika erfolgreich dabei unterstützt, innere und äußere Konflikte beizulegen um mit sich selbst und anderen ins Reine und damit in Frieden zu kommen.



Bausteine des Programms (getrennt buchbar)

- Informations-Vortrag online oder in Präsenz Vorort (für Institutionen)
- Direkte 1 zu 1 Sitzung in Präsenz oder online (für Einzelpersonen)
- Modulare **Ausbildung** in 5 Modulen (für alle Friedens-Interessierten und Multiplikatoren)

Themen der Ausbildung

- Friedvolle Kommunikation mit dem "inneren Team" etablieren
- Lernen, in Konfliktsituationen angemessen, souverän und erwachsen zu agieren
- Umgang mit Groll; Bearbeitung und Auflösung von Groll
- Konstruktiv mit Ärger, Schuld, Scham und Depression umgehen
- Beruhigung / Linderung alter Verletzungen aus der Vergangenheit
- Konstruktiver Umgang mit Angst, Trauer und Wut
- Die Macht der Vergebung - sich selbst und anderen vergeben lernen
- Gelassenheit und Leichtigkeit ins Leben bringen
- Wohltuende Rituale pflegen,
- u.v.a.

Inhalt der Module 1-5

Modul 1

Elemente der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Schlüsselunterscheidungen der friedvollen Kommunikation
Vier-Ohren Modell nach Rosenberg

Modul 2

Friedvoller Umgang mit inneren Anteilen
Destruktive Glaubenssätze versus positive Affirmationen
Die Psychosensorische Therapieform „Havening Techniques®“

Modul 3

Umgang mit alten Verletzungen und die Macht der Vergebung
Konstruktiver Umgang mit Ärger, Schuld, Scham und Depression
Deeskalation und Abwehr von Angriffen

Modul 4

Projektion und Übertragung
Niederes Drama und hohes Drama
Bearbeitung und Auflösung von Groll

Modul 5

Heitere Gelassenheit und innerer Friede
Spiritualität und „Mind-TV“
Die heilende Macht der Empathie

Voraussichtlicher Seminarort:

AWO in München Sendling, Daiserstr. 37, 81371 München, U3/U6 Implerstraße

Voraussichtliche Termine in 2027/2028

2.- 3. Oktober 2027

6. – 7. November 2027

4. – 5. Dezember 2027

8. - 9. Januar 2028

5. – 6. Februar 2028

Ihre Investition

1.750 € für Privatpersonen / 3.200 für Paare

1.600 für Mitarbeitende im Hospizdienst o.ä.

Ermäßigung auf Anfrage

Teilnehmer/innenzahl

Maximal 12 Personen

Ausbildungs-Abschluss: „Friedensbotschafter/in“
oder „Peace Ambassador“

