

## Organisatorisches

### Termin 2022

- 25. - 27. November 2022 in München

Beginn ist am Freitag um 16:00 Uhr.  
Ende am Sonntag um 14:00 Uhr.

### Seminarort

Wir treffen uns in einem Seminarhaus in München, das gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen ist. Wenn Sie sich anmelden, erhalten Sie eine genaue Anfahrtsbeschreibung und alle weiteren Informationen.

### AssistentInnen

Ich arbeite voraussichtlich mit zwei bis drei AssistentInnen, so dass Betreuung und Unterstützung während der Arbeit in den Kleingruppen gewährleistet ist. Maximale TeilnehmerInnenzahl: 12 Personen.

### Seminarbeitrag und Anmeldung

Bitte melden Sie sich telefonisch, per Post, oder per Email bei der Trainerin an. Die Plätze werden vergeben in der Reihenfolge der Überweisungen.

Mit einer Anzahlung von 150 EUR auf das nachfolgende Konto ist Ihr Platz reserviert: Esther Gerdts, ETHIKBANK, IBAN: DE 72 830 944 95 000 31 598 41. Ihr Platz ist sicher gebucht mit Erhalt der Anmeldebestätigung.

*Seminarbeitrag gesamt: 250 EUR bis 390 EUR nach Selbsteinschätzung.*

*„Alle persönlichen Durchbrüche beginnen mit einer Änderung unserer Glaubensmuster.“*

*Anthony Robbins*

## Weitere Informationen erhalten Sie bei ....



**Esther Gerdts  
München**

Internationale zertifizierte Trainerin und Assessorin CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung (FH)

**In meiner Arbeit als Trainerin** für Gewaltfreie Kommunikation ist mir bewusst geworden, dass sogenannte „Glaubenssätze“ unsere Lebendigkeit und Lebensfreude enorm einschränken können. Die Arbeit, die dazu beiträgt, dass sich diese Glaubenssätze wandeln, möchte ich gerne mit Ihnen teilen.

### Kontakt:

Büro +49(0)89-890 42 313

Mobil +49(0)177-7412574

[kontakt@empathy-first.com](mailto:kontakt@empathy-first.com)

[www.empathy-first.com](http://www.empathy-first.com)

*Rufen Sie mich einfach an, wenn Sie Fragen zu diesem Angebot haben. Ein persönliches Gespräch ist durch nichts zu ersetzen.*

# „Glaube nicht alles, was du über dich denkst“

## Glaubenssätze transformieren



## Workshop auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation

### 25. – 27. November 2022 in München



## „Das geht doch nicht!“

Glaubenssätze können uns antreiben, ermutigen, aber auch behindern oder blockieren. Sie prägen unser Verhalten bewusst oder unbewusst. Wir haben im Laufe unseres Lebens individuelle Ansichten verinnerlicht, z.B. „man muss erfolgreich sein, um anerkannt zu werden“, „um liebenswert zu sein, muss ich dies oder jenes tun“, „Arbeit ist anstrengend“, „ohne Fleiß kein Preis“, „es geht eher ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in den Himmel kommt“, u.s.w. Wir haben Glaubenssätze von unseren Eltern übernommen und unsere eigenen aufgrund unserer Erfahrungen kreiert. Wir glauben, dass diese Sätze "wahr" sind.... Glaubenssätze können uns den Weg zur (inneren) Freiheit *versperren*.



Glaubenssätze sind zum Glück veränderbar und können daraufhin überprüft werden, ob sie uns weiterbringen, oder ob sie ein Bedürfnis schützen, dessen wir uns nicht bewusst sind. Glaubenssätze sind ein Ausdruck innerer Modelle, die jede Person entwirft, um sich in der Welt zu orientieren. Oft enthält ein solcher Glaubenssatz aber Urteile über uns selbst und andere, die es uns unmöglich machen, eine lebendige Verbindung miteinander und mit uns selbst aufzubauen.

Wir stellen in diesem Workshop Übungen vor, um Glaubenssätze zu identifizieren und zu transformieren. Ziel ist u.a., unseren Gefühlen und Bedürfnissen und denen anderer Raum zu geben, den wir für einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst und mit anderen brauchen.

## Themen und Inhalte

Hinderliche Glaubenssätze identifizieren  
Sich selbst liebevoll damit annehmen, den Glaubenssatz würdigen  
Bedürfnisse identifizieren, die aufgrund des Glaubenssatzes erfüllt oder unerfüllt sind  
Trauerarbeit  
Arbeit mit Bodenkarten  
Glaubenssätze personifizieren  
Dialoge mit personifizierten Glaubenssätzen führen  
Dialoge mit personifizierten Symptomen, Zwangshandlungen, Süchten führen  
Neue Glaubenssätze kreieren  
Neue Glaubenssätze manifestieren  
Handlungsstrategien erproben  
Vereinbarungen treffen  
Unterstützung sicherstellen/Qualitätssicherung

## So möchten wir arbeiten

Wir bieten Ihnen eine Mischung aus strukturierten erlebnisorientierten Übungsbeispielen und genügend Raum und Zeit für Ihre persönlichen Themen und Fragestellungen. Wir bieten Kurz-Demonstrationen im Plenum an, um dann in kleineren Gruppen zu üben. Sie erhalten dabei Unterstützung durch die SeminarleiterInnen auf Anfrage.

Uns ist eine geschützte Atmosphäre, Ruhe, Achtsamkeit und gegenseitiges Vertrauen wichtig. Wir möchten gern sicher stellen, dass sowohl Ernsthaftigkeit und Tiefe, als auch spielerische Leichtigkeit und Humor ihren Platz haben.

*„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“*

*(Marc Aurel)*

## Dieses Seminar ist geeignet für Sie, wenn Sie...

- ein 2-3 tages Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation besucht haben, oder ähnliche Voraussetzungen mitbringen
- daran interessiert sind, mehr Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben zu bringen
- den Mut haben, etwas Neues auszuprobieren
- individuelle und kollektive Glaubenssätze, die Sie schwächen oder behindern, identifizieren und transformieren möchten



## Am Ende des Seminars ...

- können Wunder geschehen
- fühlen Sie sich möglicherweise leichter, entspannter und unternehmungslustiger
- tun Sie plötzlich Dinge, die Sie schon immer gerne tun wollten
- bringen Sie Schwung in Ihre bestehende Partnerschaft
- finden Sie plötzlich eine/n neue/n PartnerIn
- führen Sie ein erwachsenes souveränes Gespräch mit Ihren Eltern/Chefs/ Vorgesetzten, u.s.w.
- sind Sie auf dem Weg zur inneren Freiheit