

Anmeldung zum Seminar „Selbstempathie und Selbstermächtigung“ am 25./26. Aug. 2012

Name, Vorname:.....

Anschrift:.....

.....

Tel.:.....

Email:

.....

Datum, Unterschrift

Die Anmeldung wird gültig mit Überweisung einer Anzahlung von 60 Euro auf das Konto 11 890 50 bei Spardabank BLZ 206 905 00 (Stichwort GfK-Seminar Hamburg)

Bitte senden Sie die Anmeldung an:

Gerlinde Fritsch
Jaguarstieg 12
22527 Hamburg

Tel. 040 - 491 71 02

Termin und Ort:

Sa., 25.8.12 10 - 18 Uhr
So., 26.8.12 9 - 16 Uhr.
in Hamburg

Kosten und Absageregelung:

280 € bei Anmeldungseingang auf dem Postweg bis 30.6.12, danach 320 €.

Bei Absagen Ihrerseits

- am oder vor dem 20.7.12 erhalten Sie den Beitrag abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 60,- Euro zurück.

- am oder nach dem 21.7.12 erhalten Sie Ihre Zahlung dann zurück, wenn das Seminar ausgebucht ist und ich eine/n Ersatzteilnehmer/in finde. Ist das Seminar nicht ausgebucht, ist von Ihnen der gesamte Teilnehmerpreis zu entrichten. Dies gilt auch für den Krankheitsfall.

Bei einer Absage meinerseits aufgrund von Krankheit erhalten Sie Ihren Seminarbeitrag vollständig zurück.

Leitung:

Dipl. Psych. Gerlinde Fritsch, seit 1991 Niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis. Seit 2002 ausgebildet in Gewaltfreier Kommunikation bei Marshall B. Rosenberg, Robert Gonzales und Klaus-Dieter Gens.

Von wütender Ohnmacht und ohnmächtiger Wut zur Selbstermächtigung



**Gewaltfreie Kommunikation
für Fortgeschrittene**

**25./26. August 2012
in Hamburg**

Marshall B. Rosenberg war als junger Bursche als gewalttätig bekannt. Heute sagt er von sich, er sei froh (!), die „Sprache Detroits“ (= Handgreiflichkeiten) gelernt zu haben. So fähig, für sich einzustehen, erschien es ihm allerdings eine große Hilfe, sich mit Menschen auf andere als gewaltvolle Weise auseinanderzusetzen, indem er die GFK als Alternative zu Aggression und Gewalt „erfand“.

Wenn Menschen GFK erlernen, die zu Selbstlosigkeit und Harmonisierung von zwischenmenschlichen Spannungen neigen, besteht die Gefahr, dass sie sich allzu schnell aufgrund ihrer Empathie für andere erneut zurücknehmen und damit sich selbst Gewalt antun, indem ihre eigenen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben. Ihre Hoffnung, der andere, dessen Bedürfnissen sie Vorrang einräumen, werde es ihnen danken und später wettmachen, erfüllt sich häufig nicht. Ohnmächtige Wut darüber vergrößert die eigene Depressivität. Langfristig sind diese AnwenderInnen von der GFK enttäuscht.

Häufig werden Wut und Aggression nicht auseinandergehalten und fälschlicherweise beide als „sekundäre“ Gefühle bezeichnet, unter denen ein ursprünglich anderes Gefühl liege. Tragischerweise führt dies geradezu zwangsläufig zum Erlahmen eigener Schutzreflexe und er-

höht das Risiko, selber Opfer zu werden.

Sowohl diejenigen, die gegen andere gewalttätig sind, wie auch diejenigen, die gegenüber anderen nett (und damit gegen sich selbst gewalttätig) sind, scheint eine große Hilflosigkeit darüber zu einen, wie die eigenen Bedürfnisse Berücksichtigung finden können und wie man in der eigenen Macht für seine Bedürfnisse bleiben kann. Weder Aggressionen gegen andere noch der Verzicht auf Wut (und schließlich die unbewusste Wendung der Wut gegen sich selbst) stellen langfristig befriedigende Lösungen dar.

Politisches Vorbild für kraftvoll-wütende und gewaltfreie Selbstermächtigung ist für mich das Jahr 1989 im Osten Deutschlands - die sogenannte friedliche Revolution: der Aufstand gegen unerträgliche Verhältnisse, das konsequente Eintreten für die eigenen Bedürfnisse („Wir sind das Volk!“).

Wie diese Selbstermächtigung in unseren privaten Leben aussehen kann, wird zentrales Thema des Seminars sein. Berücksichtigung findet auch, wie wir selbstfürsorglich bleiben können, wenn Menschen vorsätzlich und planmäßig uns oder anderen Menschen Schaden zufügen.

In diesem Seminar geht es um die Frage:

Wie können wir Zugang zu unserer Wut bekommen und diese Wut kraftvoll, gewaltfrei und selbstermächtigend nutzen?

Dazu werden wir

- Wut und Aggression unterscheiden,
- den Unterschied von Selbstfürsorge und Egoismus erarbeiten,
- mit neuen, von mir bislang nicht veröffentlichten Techniken der Selbstverbindung arbeiten,
- authentisches, gewaltfreies, kraftvolles Sprechen jenseits der Formal-GFK üben,
- das Augenmerk auf gewaltfreie Selbstbehauptung und liebevolle Selbstfürsorge legen.

Unabdingbare Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestens 20 Übungs-/Trainingstage in GFK unter Anleitung einer GFK-Trainerin /eines GFK-Trainers.
- Ersatzweise mindestens 3 Jahre intensive übende Beschäftigung mit GFK
- Lektüre von „Praktische Selbst-Empathie. Herausfinden, was man fühlt und braucht.“ (3. Aufl. Paderborn 2010)
- Bereitschaft zur Selbsterfahrung
- Interesse und Freude an einem strukturierten Seminarprogramm.