

Biographische Versöhnungsarbeit



„Ich spürte meine Wut und den Drang, diese Frau zu schütteln – bis ich mir der Demütigung bewusst wurde, die dem zugrunde lag. Mir wurde klar, dass die Aussagen dieser Frau einigen Kindheitsszenen sehr ähnelten, wo ich lächerlich gemacht worden war, und sehr viel Ähnlichkeit mit dem Spott hatten, den ich als Kind ertragen musste.“ (Marshall Rosenberg)

Wenn unsere Selbstempathie zunehmend an ihre Grenzen gerät, indem die immergleichen Bedürfnisse auftauchen und die Verbindung mit den Bedürfnissen nicht die gewünschte Erleichterung und Veränderung bringt, hat das gewöhnlich seine Ursache in bewusst erinnerten oder unbewusst gehaltenen biographischen Ereignissen.

In diesem Seminar werden wir mit Hilfe der Timeline-Arbeit, einer erlebnisorientierten Methode, schmerzliche Ereignisse und alte Verletzungen ressourcenorientiert bearbeiten und damit neue (Er-)Lebensmöglichkeiten eröffnen.

Das Seminar richtet sich an Coaches, TrainerInnen und Menschen in psychosozialen Berufen, die mindestens 14 Übungstage in GFK bei erfahrenen GFK-TrainerInnen erlebt haben.

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl: max. 12 Personen

Zeit und Ort: Sa., 20. März 2027 12-19 Uhr, So., 21. März 2027 9-16 Uhr , Hamburg-Eimsbüttel

Seminargebühr: 400 €. Für Frühbucher:innen bis 30. Nov. 2026 360 €.

Biographische Versöhnungsarbeit

Rückmeldungen von Teilnehmer:innen:

„Ich bin auf diesem Seminar einen Schritt in Richtung Heilung gegangen.“

„Ich will Dir noch einmal meinen Dank ausdrücken. Das Seminar klingt noch in mir nach. Die zwei Tage waren sehr intensiv für mich. Mein Wunsch, über diese furchtbaren Erlebnisse des Getrenntwerdens als kleines Kind irgendwie Frieden zu bekommen, hat sich auf wunderbare Art und Weise mit dir und deinen sexy Methoden erfüllt. Es ist beruhigend und auch heimelig, mit meinem 5-jährigen Ich liebevoll verbunden gewesen zu sein. Ich bin so glücklich und beseelt darüber. Gerlinde, vielen, vielen Dank!!!!!!“

„Die Arbeit mit dir beim ‚Self-Nurturing‘ war mein Höhepunkt. An dieser Stelle ist Ruhe, Frieden und ein Abschluss des Schmerzes über die schrecklichen Erfahrungen in den Kinderkuren in mein Leben gekommen. Die Kinderkuren sind ein Teil meines Lebens, aber sie liegen nicht mehr bleischwer auf mir.“

„Es war sehr schön festzustellen, wie ‚einfach‘ Heilung und Veränderung manchmal sein kann.“

„Mir hat unser Seminar sehr gefallen, vor allem auch die unterschiedlichen Bewertungsmöglichkeiten für Lebensereignisse (‚Lebensgeschichte in 5 Punkten‘). Auch die Arbeit mit dem zukünftigen Ich hat mich sehr berührt und ist heute noch lebendig in mir. Meine Situation im Außen hat sich noch nicht sehr verändert - aber meine Haltung (durch den Rat/die Antwort auf meine Frage an mein zukünftiges Ich) ist eine andere. Das ist sehr wertvoll für mich und jeden Tag greifbar!“

„Die Übung, wo es um die Neuprägung der elterlichen Zeitlinie ging, hat mich verständnisvoller gemacht, d.h. ich kann in Zukunft liebevoller mit Fehlern und Schwächen meiner Eltern umgehen, weil sich meine Sicht erweitert hat.“

„Wirklich fest haften geblieben ist mir die Self-Nurturing-Übung: als ich im Seminarraum stand und mir klar wurde, die schmerzliche Erfahrung von damals ist vorbei, und ich als heutiges Ich kann jetzt mein jüngeres Ich in der damaligen Situation unterstützen und halten und begleiten.“

„Das Self-Nurturing fand ich für mich sehr intensiv, ja überwältigend. Das schwierige Kapitel meiner Kindheit, durch das du mich hindurchgeführt hast, ist nun abgeschlossen.“

„Nach dem Zerschneiden einer Freundschaft war ich in einem Nebel von Frustration und Enttäuschung. Durch das Seminar kann ich es als Geschenk sehen, mit diesem Menschen eine kurze, mich positiv verändernde Wegstrecke in diesem Leben geteilt zu haben.“

„Du bietest immer Methoden an, die funktionieren.“

„Von der Arbeit ‚Rat von dem uralten, weisen Selbst‘ zehre ich heute noch.“

„Seit dem Seminar habe ich erstmalig das Gefühl: Das Leben darf einfach auch mal leicht sein. Ich möchte mich weniger anstrengen und weniger an mir arbeiten ... Weil: Ich bin ok, wie ich bin. Das ist neu (und auch nicht in jedem Moment fühlbar, aber das Gefühl wird stärker). Neulich kam mir der Gedanke ‚Ein glückliches Leben ist möglich für mich‘ und Tränen, weil ich von der Wahrheit dessen überzeugt war und weil ich vorher wohl nie richtig dran geglaubt habe.

Und ich habe einen kleinen Konflikt, den ich vor einer Weile mit meinen Eltern hatte, ruhig angesprochen. Meine Mutter verfiel in ein Rechtfertigen und mein Vater konnte gar nichts sagen... Und ich war okay damit. Ich hab gedacht: Sie können es nicht anders. Mir war aber wichtig, dass ich mich geäußert hatte und ich war mir selbst dankbar dafür... Ich kann versöhnlicher und sanfter sein und nehme diese Dinge nicht mehr so persönlich. Ich bin nicht mehr das Opfer meiner Eltern oder der Umstände - ich bin jetzt groß ;) Liebe Gerlinde, du siehst also, es ist einiges passiert. Ich bin fröhlich! Dafür bin ich sehr, sehr dankbar!!!“