



Newsletter April

ÜBERBLICK

WAS	WANN	WO	WIE(VIEL)
GFK-Übungsabend	Mi. , 14.04. 17.30 – 19.30 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 10,- mail@praxispfaffenzeller.de
GFK-Einführungskurs Wochenende (verlegt!)	Fr. 17.04. 17 – 21 Uhr und Sa.18.04. 09 – 19 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 170,- mail@praxispfaffenzeller.de
Beruf (Workshop)	Sa. 25.04. 9 - 20 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 130,- mail@praxispfaffenzeller.de
Aufstellungs- abend	Fr., 08.05. 18 – ca. 21 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 20,- mail@praxispfaffenzeller.de

VORSCHAU

WAS	WANN	WO	WIE(VIEL)
GFK-Übungsabend	Di., 19.05. 17.30 – 19.30 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 10,- mail@praxispfaffenzeller.de
Aufstellungs- abend	Fr., 03.07. 18 – ca. 21 Uhr	Riedweg 49, Ulm	Eur 20,- mail@praxispfaffenzeller.de



Kleine Anekdote

Ein Kind wollte mit seinem Vater spielen. Da der Vater weder Zeit noch Lust zum Spielen hatte, kam ihm eine Idee, um das Kind zu beschäftigen.

In einer Zeitung fand er eine detailreiche Abbildung der Erde. Er riss das Blatt mit der Weltkugel aus der Zeitung und zerschnitt es in viele kleine Einzelteile. Das Kind, das Puzzles liebte, machte sich sofort ans Werk und der Vater zog sich zufrieden zurück.

Aber schon nach kurzer Zeit kam das Kind mit dem vollständigen Welt-Bild. Der Vater war verblüfft und wollte wissen, wie es möglich war, in so kurzer Zeit die Einzelteile zu ordnen.

„Das war ganz einfach!“, antwortete das Kind stolz. „Auf der Rückseite des Blattes war ein Mensch abgebildet. Damit habe ich begonnen. Als der Mensch in Ordnung war, war es auch die Welt.“

Bei sich selbst zu beginnen kann der erste Schritt sein, die ‚ganze Welt‘ ein bisschen mehr in Ordnung zu bringen ;-)

Herzliche Grüße und frohe Ostern,
Eure Petra



GFK1 – Einführungskurs

Einführungskurs in gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Beginn: Fr., 17.04. 17 Uhr

Fr., 17.04. 17-21 Uhr und

Sa., 18.04. 9-19 Uhr

Kosten: Eur 170,-

Kursort: Riedweg 49, 89081 Ulm

Inhalt:

- Die 4 Schritte der GFK:
 1. Beobachten statt interpretieren
 2. Gefühle unterscheiden von Pseudogefühlen
 3. Grundbedürfnisse erkennen statt sich in Strategien zu verstricken
 4. Bitten statt fordern
- Aufrichtigkeit ohne „Gewalt“ (Vorwürfe, Interpretationen, Reizworte, ...)
- Empathie: Einfühlung in das Gegenüber
- Selbstempathie: Verständnis für sich selbst statt Selbstverurteilung
- Ärgerprozess: Was will mir meine Wut sagen?!
- Das 4-Ohren-Modell
 - Hören mit Giraffenohren“: Bedürfnis wahrnehmen
 - statt „Hören mit Wolfsohren“: in Urteile verstricken

Ziele:

Kreative gemeinsame Lösungen finden

Bereitschaft zur Kooperation wecken

Authentischer und lebendiger Kontakt

(statt sich zu streiten, zu isolieren, nur zu funktionieren oder sich zu verstellen)

→ Kontakt zu sich selbst: wer bin ich wirklich und wie ticke ich?

→ Wie kann ich mich so zeigen wie ich wirklich bin?

→ Kontakt zu anderen: wer ist der andere und warum verhält er sich so?

Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de

Petra Pfaffenzeller
Heilpraktikerin



GFK-Übungsabend

Mi., 14.04. 17.30 - 19.30 Uhr

Im Riedweg 49, Ulm, Kosten: Eur 10,-
Voraussetzung: Kenntnis über die 4-Schritte

Willkommen im Giraffencafé

wir üben GFK ☺ (4-Schritte, Empathie, Ärgerprozess, ...)

Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de

BERUF (Workshop)

Sa., 25.04. 09.00 – 20.00 Uhr

Im Riedweg 49, Ulm, Kosten: Eur 130,-

Leidenschaft und Erfolg bei der Arbeit

Teil1

Wir klären analytisch Fragen:

Welcher Beruf passt zu mir?

Was kann ich an meiner Arbeitsweise ändern, dass ich mehr Motivation und Spaß habe?

Wie finde ich einen guten Ausgleich zwischen Geben und Nehmen, Konzentration und Erholung.

Teil2

Aufstellung zum persönlichen Arbeitsthema!

Ziel:

bereichernd arbeiten

dem Beruf den richtigen Platz geben: in Balance zum Freizeitbereich

Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de

Petra Pfaffenzeller
Heilpraktikerin



Aufstellungs-Abend

Fr., 08.05. 18-21 Uhr

Kosten: Eur 20,-

Ort: Praxis im Riedweg 49, 89081 Ulm

offener Abend!

... um Aufstellungen zu erfahren und um Lösungen zu finden!

experimenteller Parcours (für jeden)

Thema: das innere Kind und das erwachsene Selbst

und eine Aufstellung (nach Punktesystem)

zum eigenen individuellen Thema

Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de