



Newsletter Juni

Liebe Klienten, Interessenten und Kollegen,

Neue Praxisräume

meine Situation hat sich überraschend neu gestaltet und ich ziehe im Juni aus der bisherigen Praxis aus.

Ab Herbst begeben sich mich auf die Suche nach neuen Räumlichkeiten.

ACHTUNG: Meine alte Adresse und Festnutznummer gelten ab heute nicht mehr!!

Über meine Mobilfunknummer und über Email bin ich weiterhin wie gewohnt erreichbar.

Nach der Babypause geht es also in neuen Räumlichkeiten weiter.

Ich bin sehr gespannt, was sich auftut, wo ich „landen“ werde und welche fruchtbaren Kooperationen sich bilden.

Einzel Sitzungen

Die Neuaufnahme von Klienten ist voraussichtlich erst ab September 2018 möglich.

Für meine laufenden Klienten gibt es in dringenden Fällen die Möglichkeit eines Telefoncoachings. Außerdem möchte ich ab Winter 2017/18 einige Einzeltermine anbieten.

Ich verabschiede mich...

hiermit in die Babypause

Meinen Klienten und ehemaligen Klienten wünsche ich wachsende Bäumchen, wenig Schafe und viele Früchte die ihr erntet.

Vielleicht sehen wir uns im neuen Jahr wieder? Das würde mich freuen!

Die Newsletter laufen 2-monatig weiter, denn ich möchte weiterhin gern in Kontakt mit Euch bleiben.



Heute Abend findet meine letzte Abendveranstaltung vor der Babypause statt.
Es ist ein offener Abend zu dem jeder willkommen ist.

Aufstellungs-Abend

Fr., 02.06. von 18 - 21 Uhr

Kosten: Eur 20,-

Ort: Riedweg 49, Ulm

!!Offener Abend!! ... Aufstellungen erfahren und Lösungen finden.

Zum Schnuppern für Neulinge bis zum Auffrischen für Profis.

Ablauf:

Experimenteller Parcours (für jeden) zum Thema: "**Schwelle - Loslassen und Neubeginn**" Manche Schwellen werden herbei gesehnt, andere gefürchtet, manche nicht wahrgenommen oder akzeptiert. Die Schwelle selbst ist ein kurzer kaum wahrnehmbarer Moment, der das "Vorige" von dem "Nachfolgenden" unterscheidet.

Danach erfolgt eine Aufstellung (für eine Person und nach Punktesystem) zum eigenen individuellen Thema

ERKENNTNISSE AUS DER PRAXIS

*„Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden.“
Konfuzius*

So entstehen oft Missverständnisse und mangelnde Kommunikation dadurch, dass zu viel oder zu wenig ausgesprochen wird oder Reizworte benutzt werden.

Die GFK – Schlüssel zum Herzen

Aus der gewaltfreien Kommunikation habe ich gelernt, dass es absolut ausschlaggebend ist, die eigene positive Absicht/ mein Bedürfnis im Gespräch mit auszudrücken.

Also zu transportieren, um was es mir geht.

Gleichzeitig ist es wichtig ‚gegen zu checken‘ ob meine positive Absicht denn beim anderen angekommen ist!?



Um auf einen gemeinsamen Nenner kommen zu können fehlt nun noch die positive Absicht meines Gegenübers. Sie zu erkennen ist ein weiterer Schlüssel in der Kommunikation. Wollen wir vielleicht das Gleiche? Oder haben wir unterschiedliche Bedürfnisse? Sind diese miteinander vereinbar?

Wenn ich diesen Leitfaden beachte, entsteht meiner Erfahrung nach beim Gegenüber Verständnis und die Bereitschaft offen zu sprechen. Dem Gespräch verleiht dies Klarheit und Tiefe.

Zu wissen, was meine Absicht und mein Bedürfnis im Gespräch ist, erfordert ein hohes Maß an Selbstreflektion. Es geht bei der GFK also nicht nur darum, sich gut auszudrücken, sondern auch darum, sich selbst zu hinterfragen, ein Verständnis und Klarheit sich selbst gegenüber aufzubauen.

*„Die Sprache ist die Kleidung der Gedanken.“
Samuel Johnson*

Bedürfnisse/ positive Absichten:

„ich wünsche mir/ mir fehlt/ mir geht es hier um ...“

Sicherheit
Respekt
Miteinander
Verständnis
Liebe
Ehrlichkeit
Wertschätzung
Zusammenhalt
Einfühlung
Privatsphäre
Freiheit
Selbständigkeit
Eigenverantwortung
Klarheit
Ordnung
Harmonie
Entspannung



Feiern, Spiel
Erholung
Ruhe
Befriedigung eines körperlichen Bedürfnisses: Schlaf, Schutz, Nahrung, Berührung,
Gesundheit, ...
Selbstentfaltung
Kreativität
Lernen
Sinn
Spiritualität
Frieden
etc.

Achtung! Unterscheidung:

Was ist kein Bedürfnis (sondern eine Strategie, um ein Bedürfnis zu erfüllen)?

Umarmt werden
in die Natur gehen
ein Haus bauen
Freundschaft/ Partnerschaft
Kinder
einen Haustier haben
einem Beruf nachgehen
eine Aufmerksamkeit/ Geschenk bekommen
Meditation/ beten/ Nachdenken
Fernsehen
Buch lesen
ins Theater gehen
malen
im Verein tätig sein
ein Musikinstrument spielen
in Urlaub gehen
putzen
etc.



Wie kann ich mich nun ausdrücken?

Beispiele (Bedürfnisse sind unterstrichen)

Statt „Du nervst“ (Reizwort)

könnte ein GFK-Satz lauten „Mutter, wenn ich Deinen Ratschlag höre, bin ich genervt, weil ich gern selbst frei entscheiden möchte. Verstehst Du mich da?“

Statt ‚schweigen‘ (wirkt wie „Trennung“/ Abbruch/ Isolation)

könnte ein GFK-Satz lauten „Ich weiß nicht was ich sagen soll. Ich bin so verletzt/ schockiert durch Deine Aussage/ Tat ..., weil ich hier Verständnis für mich und meine Situation vermissem. Würdest Du mir aufrichtig sagen, wie Du meine Situation einschätzt?“

Statt „danke für alles“ (Allgemeinaussage)

könnte ein GFK-Satz lauten „ich bin sehr dankbar für Deine Unterstützung, weil sie mir so viel Erleichterung im Leben verschafft.“
oder „Seit 10 Jahren gehen wir durch Hochs und Tiefs und verstehen uns immer noch so gut. Wenn ich daran denke wird mir ganz warm ums Herz, weil mir Zusammenhalten und zueinander stehen enorm wichtig sind.“

Statt „Wie kannst Du nur Deinen Job hinschmeißen und auf Abenteuerurlaub gehen? denkst Du denn gar nicht an die Konsequenzen... Du warst schon immer ein Typ, der so ‚laissez-faire‘ durchs Leben geht und sich nicht darum kümmert wie es den anderen damit geht ... kein Wunder, dass Dir immer die Beziehung zu Bruch gehen ... wie soll das nur mit Dir weiter gehen ...? Ich sehe Dich schon in der Gosse landen... und wer soll Dich dann da wieder raus holen... ich kann nicht immer für Dich da sein, wens Dir mal wieder schlecht geht...“ (= Vortrag halten, drohen, Ratschläge geben, alte Geschichten aufwärmen, ...)

könnte ein GFK-Satz lauten „Deine Entscheidung löst große Angst in mir aus, weil für mich Zuverlässigkeit unablässig ist, um sich seine Existenz (Leben) zu sichern. (Und Dein Leben liegt mir nun mal sehr am Herzen.). Hilfst Du mir zu verstehen, was Dich dazu bewegt, diesen Schritt zu tun?“

„Bei einem „nein“ und einem Missverständnis fängt das Gespräch erst an.“

Herzlichen Gruß,
Eure Petra