

Petra Pfaffenzeller
Heilpraktikerin



Newsletter April

ÜBERBLICK

WAS	WANN	WO	WIE(VIEL)
Termine für Einzelsitzungen (Petra Pfaffenzeller)	ab 28.April	Riedweg 49, Ulm	Einzelsitzungen für Eur 70,- / Std 0177-3267278 mail@praxispfaffenzeller.de
GFK1 Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation	23./24. Mai	Riedweg 49, Ulm	Eur 190,- 0177-3267278 mail@praxispfaffenzeller.de
GFK-Übungsabend	05. Mai	Riedweg 49, Ulm	Eur 10,- 0177-3267278 mail@praxispfaffenzeller.de
Lenormand Kartenlegeseminar mit Silke Stumpf	17./18. Mai	Riedweg 49, Ulm	Weitere Infos bei Silke Stumpf energiereich-praxis@gmx.de



Erkenntnisse aus der Praxis

Gute Sprache - gutes Verständnis!

Selbst weiß man wie das Gesagte gemeint ist - doch weiß das der andere auch?
Manchmal kommt beim anderen nicht an, was ich vermitteln möchte.
Missverständnisse und Konflikte entstehen!
Wie oft denkt man den Satz „**Du verstehst mich nicht**“ oder hört ihn von anderen?

Beispiel aus der GFK-Praxis

Eine Klientin (K) beschreibt Ihre Eifersucht als ihr Problemthema. Ihr Freund (F) habe noch immer Kontakt zu seiner Exfreundin und sie „drehe fast durch“, neige immer mehr dazu ihn zu klammern und habe Angst die Beziehung zu zerstören.

Bisher lief der Kontakt in etwa so ab

K: „wem schreibst Du da?“

F: „niemandem“

K: „jetzt sag doch... oder hast Du was zu verheimlichen?“

F: „Das ist doch meine Sache. Du willst immer alles wissen!“

... *(der Streit dauerte etwa 20Min lang)*

K: „dann geh doch zu Deiner Ex zurück, wenn Du Dich mit ihr besser verstehst...“

... *(und kam zu keiner Einigung)*

Inzwischen ist das Thema Exfreundin sehr sensibel und beim ansprechen geradezu explosiv geworden. Beide sind verschlossen und auf Abwehr!

Wir haben GFK (gewaltfreie Kommunikation) geübt und K's Ergebnis sah so aus:

K passt einen friedvollen Zeitpunkt ab und bittet F um sein Gehör. F lenkt ein.

K: „Ich habe fast Angst (**Gefühl**) das Thema anzusprechen, weil ich die friedliche Stimmung zwischen uns nicht kaputt machen will (**1.Bedürfnis**). Gleichzeitig ist es mir so wichtig, darüber zu sprechen, weil ich Dich nicht verlieren möchte (**2.Bedürfnis**). Es geht um Deine Exfreundin. Wenn ich Dich - wie gestern - eine SMS an sie schreiben sehe (**neutrale Beobachtung**), krieg ich Angst (**Gefühl**), sie könnte für Dich als Freundin interessanter sein als ich.

Mir ist es extrem wichtig zu spüren, dass mein Partner zu mir steht (**Bedürfnis**).

Es würde mir helfen, wenn Du mir erzählst, wie Du zu mir und auch zu ihr stehst. Ist das okay für Dich?“ (**Bitte**)

... *(dieser Satz dauerte etwa 1 Minute und es kam zu einem fruchtbaren Gespräch)*



Offenheit in den Gefühlen und Bedürfnissen, Neutralität (statt Angriffe) und erfüllbare Bitten (statt Forderungen) erhöhen die Bereitschaft des anderen zuzuhören und darauf einzugehen.

Einige erlernte Strategien mit dem Ziel, dass der andere „versteht“

- laut werden, dass der andere es jetzt vielleicht besser versteht ;-)
- erpressen oder Schuldgefühle machen
- Schweigen, und hoffen der andere errät, was los ist
- ‚Runterschlucken‘ (vor allem Frust und Wut) und aufgeben
- Kontaktabbruch, weil man keine Lösung mehr sieht

Sinnvolle Strategien um gegenseitiges Verständnis zu erzeugen

- sich menschlich zeigen, anstatt sich zu verschließen
- nicht nur sagen was man möchte, sondern WARUM man es möchte
- neutral bleiben, statt zu urteilen und den anderen zu bewerten
- Bitten stellen ohne Forderungscharakter
- am Bedürfnis des anderen interessiert sein und es gleich werten wie das eigene

Kannst Du diese Strategien anwenden, wenn Du sie brauchst?

Der Einführungskurs in GFK ist der erste Schritt, sich mit der **Verständnissprache** vertraut zu machen und sie langsam in Fleisch und Blut übergehen zu lassen.

Ich freue mich darauf, diese neue Sprache auf spielerische Art und Weise zu vermitteln!

Herzliche Grüße,
Eure Petra

GFK1 – Einführungskurs

Beginn: Fr., 23.05. 17 Uhr

Fr., 23.05. 17-20 Uhr und
Sa., 24.05. 09-16 und 18-20 Uhr

Einführungskurs zur gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Grundlagen um **aufrichtig sprechen** und den anderen **wirklich verstehen** zu können statt zu schweigen, Vorwürfe zu machen oder ‚es persönlich zu nehmen‘.



- ✚ **Themen:**
- ✚ **Die 4 Schritte**
ehrlichen sein und so kommunizieren, dass der andere auf mich eingehen möchte
- ✚ **Mich Verstehen**
in dem was mir wirklich wichtig ist (Gefühle und Bedürfnisse)
- ✚ **Absicht des Gegenüber**
empathisch wahrnehmen
- ✚ **Wünsche erfüllt bekommen**
durch die Unterscheidung von Bitte und Forderung
- ✚ **Einfühlsame Abgrenzung**
um sich von Kritik und Vorwürfen nicht persönlich angegriffen zu fühlen

Durchs praktische Anwenden lernt man am besten: jeder Theorieteil wird durch eine spielerische Übung manifestiert.
Abends (18-20 Uhr) ist Raum für Wiederholungen der Themen bei denen Bedarf besteht.

Dozent: Petra Pfaffenzeller, **Trainerin für gewaltfreie Kommunikation**

Kosten: Eur 190,-

Ort: Praxis im Riedweg 49, 89081 Ulm

Dieser Einführungskurs gilt gleichzeitig als Modul1 der GFK-Ausbildung

Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de

GFK-Übungsabend

Am Mo., 05.05. 18 - 20 Uhr

Im Riedweg 49, Ulm, Kosten: Eur 10,-

Voraussetzung: Kenntnis über die 4-Schritte

Üben, üben, üben

- Empathisch begleiten, Empathie bekommen
- Selbstempathische Prozesse (Ärgerprozess)
- 4-Schritte (Aufrichtigkeit!) / Giraffentanz
- Erfahrungsaustausch, Fälle aus dem Alltag besprechen

Anmeldung: 0177-3267278 oder mail@praxispfaffenzeller.de