

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION SPEZIAL

**HERZLICH
WILLKOMMEN**

SELBSTEMPATHIE FIRST!

**GRENZEN SETZEN. KLARTEXT REDEN.
NEIN SAGEN LERNEN.**

**6 MONATSPROGRAMM
IN DEINE AUTHENTISCHE KRAFT**

WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM



**Gewaltfreie Kommunikation
Magic Community**

Start 30.1.2024

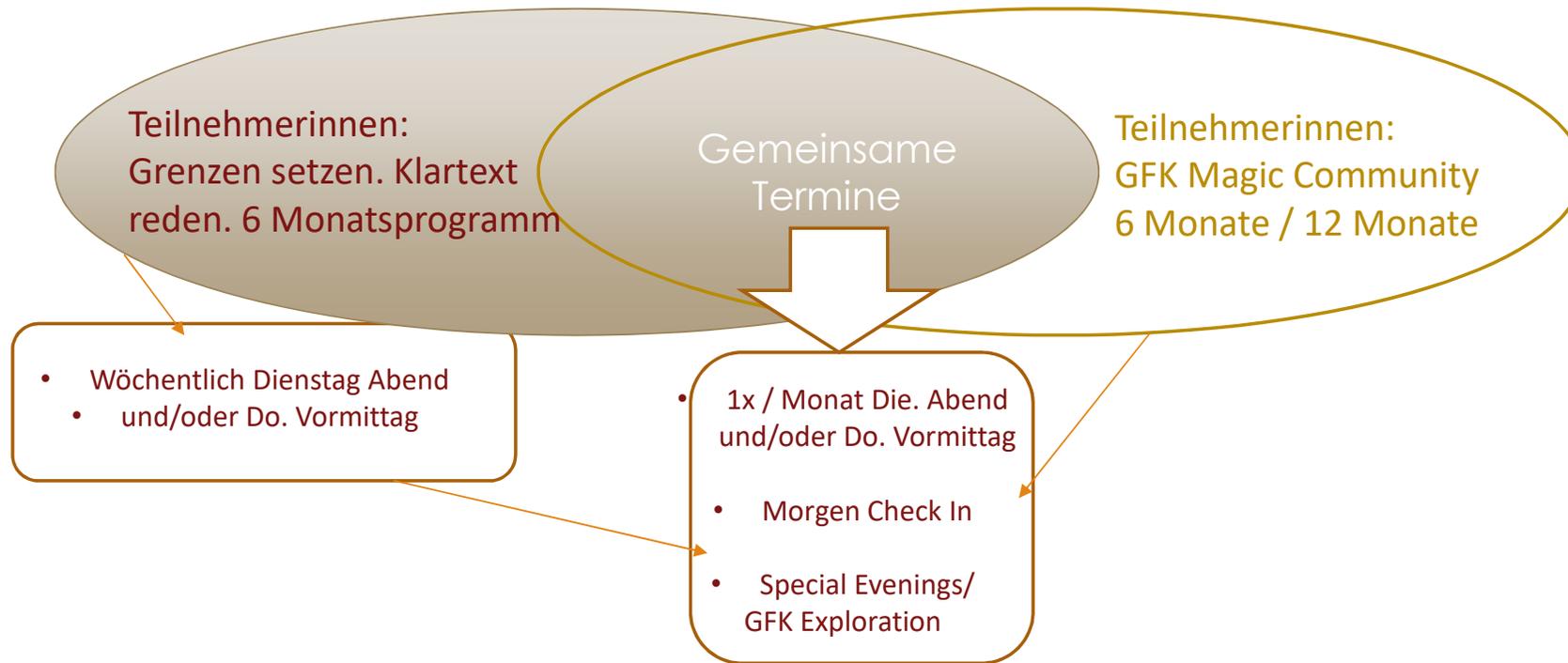
WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM



WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM

mit Brigitte Puhr

WER IST HEUTE HIER:



Über mich:

- Seit 2010 Trainerin, Begleiterin, (Coach) mit Schwerpunkt *Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg* - seither unzählige Seminare, Ausbildungsreihen, Impulsworkshops, Einzelcoachings im „offenen Angebot“ Trainingstage, Teambegleitung, Konfliktbegleitung in Organisationen – vom Gesundheitsbereich bis Produktionsfirmen, *seit 2020 vermehrt Online & Präsenz*
- jetzt nur mehr sehr wenig: als zweites berufliches Standbein: staatl. geprüfte (Hawaiianische Körperarbeit)
- davor in der Konzertbranche, und davor in der Bank, und auch schon als „Djane Bridget P“ Spaß gemacht
- lebe in Wien, und Zweitwohnsitz in Ungarn mit großem Grundstück
- Und was noch:
- **Riesen Freude an der Begegnung mit Menschen, als Impulsgeberin, empathische Begleiterin für Persönlichkeitsentwicklung und Wachstum**



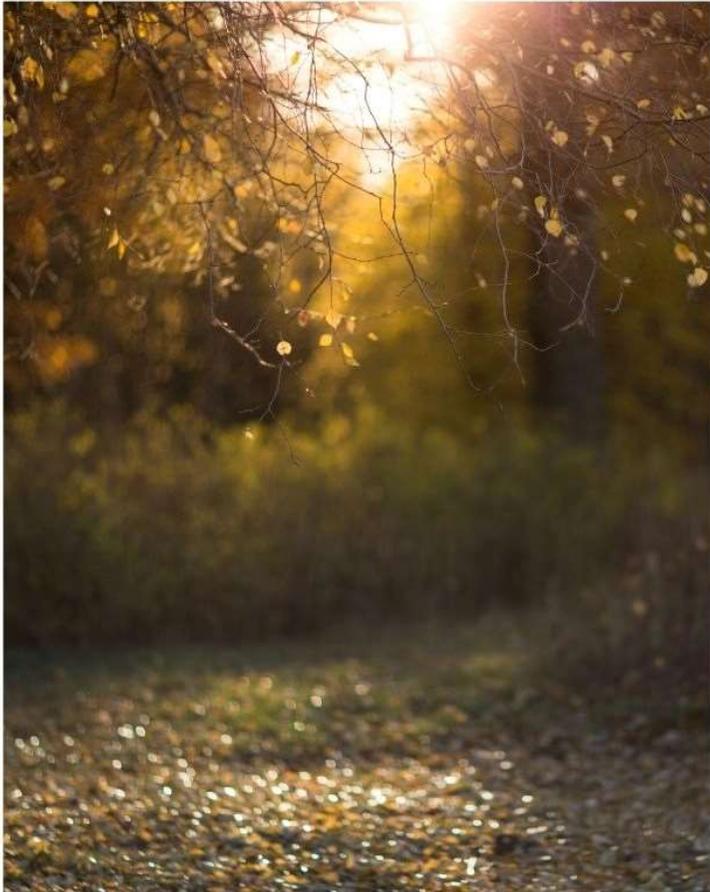
Massage



HERZLICH WILLKOMMMEN & CHECK IN

- ❖ Name
- ❖ Von wo bist Du dabei?
- ❖ Wie fühlst Du Dich gerade?
- ❖ Was möchtest DU gerne teilen?





INHALTE

Ablauf

- ❖ Themen Inhalte Überblick der Programm
- ❖ Organisatorisches Termine, Zooms etc
- ❖ Austausch Kleingruppe
Status Quo – wo will ich hin....
- ❖ Eintauchen, Wiederholung BEDÜRFNISSE
Austausch Kleingruppe & paarweise
- ❖ Abschluss – Check Out 

INHALTE Themen

Selbstempathie

- Grenzen spüren & wahrnehmen
 - eigene Gefühle
 - Bedürfnisse
- eigenen Raum einnehmen
 - Verantwortung für sich übernehmen

Klartext reden

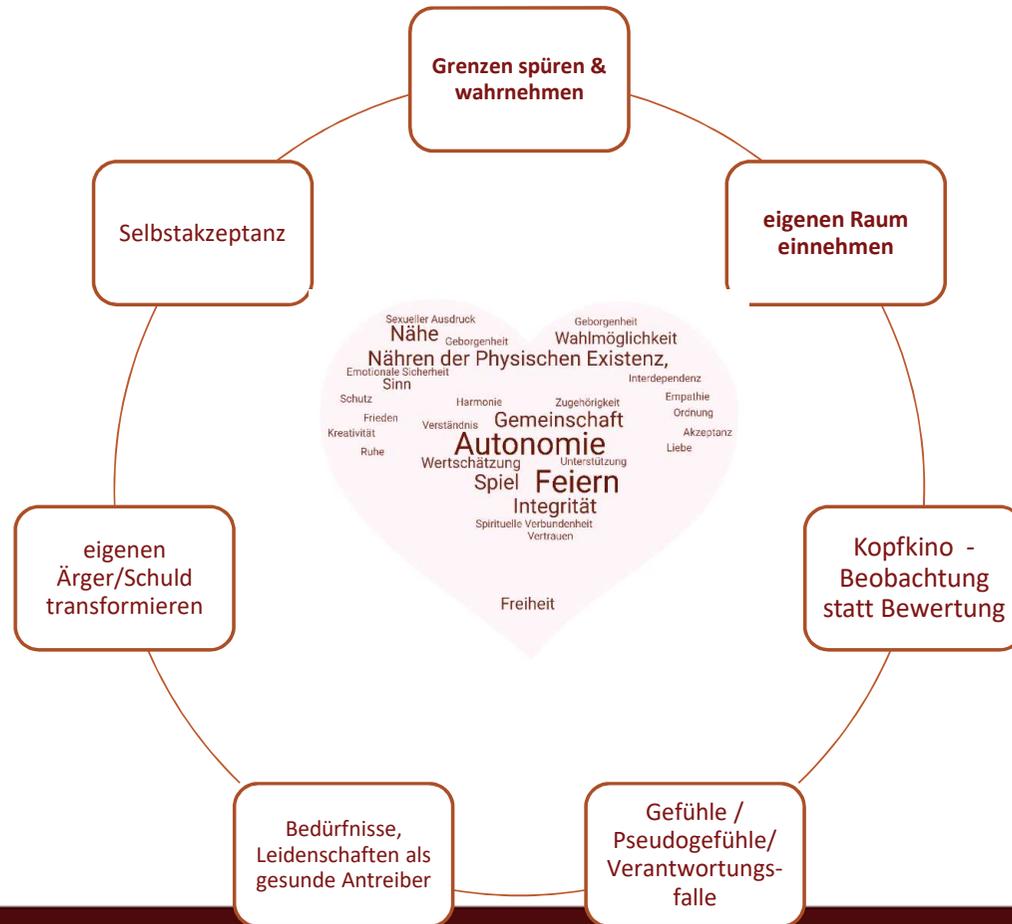
- Dialoge führen
- aufrichtig ausdrücken
- Empathisch zuhören

Selbstbild

- Mindest, Prägungen und Muster
 - innere Urteile
- Glaubenssätze & Identitäten
- Feindbilder



SELBSTEMPATHE



Wochenplan (flexibel) ab 30.1. / 1.2.

Dienstag Abend / Donnerstag Vormittag

Woche	Themen
1	Start Vision, Überblick, Ziel, Was will ich erreichen Orientierung, Termine etc...
2	Kopfkino /Beobachtung
3	Gefühle, Pseudogefühle, Verantwortungsfalle
4	Bedürfnisse, Leidenschaften, Energie von Bed. Klartext reden - Bitten / Forderung
5	Selbstempathie Prozess
6	Nein sagen - Bedürfnisse im Ja, Bedürfnisse im Nein
7	Deine Bedürfnisse, empathisch hören, 4 Ohren
8	Dialog Bitten/Beziehungsbitten
9	Dialoge üben - Klartext reden
10	Wie sag ich´s Aufrichtig ausdrücken
11	Nein sagen und Brücken bauen
12	Umgang mit Deinem Ärger - Deeskalation durch Verständnis
13	Transformation Feindbilder
14	Ärger / Schuld Scham
15	innere Urteile entdecken und verstehen
16	Gedanken drehen - Mindset
17	Selbstakzeptanz Innere Urteile
18	Rechtfertigung versus Selbstempathie
19	Glaubenssätze entlarven
20	Glaubenssätze transformieren
21	Innere Dialoge
22	Abschluss - Ausblick

Dienstag
18.30h –
20.30h

Donnerstag
9.30h –
11.30h



Sonstige Termine:

Morgenroutine ab 5.2.2024:

Mo., Mi. + Do. 8.30h - 8.45h

in Verbindung mit einem Bedürfnis zu gehen:

Beitreten Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/89490136605>

Meeting-ID: 894 9013 6605

Special Evenings / GFK Exploration Night

Mi. 20.3., Mi. 19.6. jeweils 19h – 21h



KLEIN GRUPPEN ÜBUNG:

Austausch zu zweit oder zu dritt
In Break Out Session
mit „Übungsblatt“

- ❖ Was in meinem Leben bewegt mich gerade, dass mich hierher geführt hat.
- ❖ Wenn ich jetzt an meine gewachsene Version 2.0 in 6 Monaten denke:
Wie verhalte ich mich in Situationen, die mich heute herausfordern?
Was hat sich geändert?
Was gelingt mir?
- ❖ Woran werde ich es erkennen?

Gemeinsames Padlet erstellen – Link kommt in den Break Out Room



Meine Version 2.0

Was hat sich geändert?

Abschnitt 1

Was führt mich hierher

- Verständnis: Verstanden werden/den anderen Verstehen (v. a. Partnerschaft bezogen)
- Authentizität mit Freundinnen und Tochter; eigenen Bedürfnisse kommunizieren ohne Schuldgefühle
- schneller eigenen Bedürfnisse wahrnehmen → Leichtigkeit ;)Selbstfürsorge
- Wunsch nach Fülle, Wachstum, Stabilität; mehr Geld verdienen, Blockade lösen; Abwechslung, Abendteuer, Lust, Spaß

In 6 Monaten

- Selbstempathie, Verständnis für das Gegenüber, mehr Klarheit im Kopf ohne sofort in den Kampfmodus zu schalten; achtsamer sein
- innerlich ruhiger; schneller Bedürfnisse checken (eigene)
- Idee in Leichtigkeit Geld ins Leben fließen zu lassen
- mit Freunde, mit Herz dabei; es bewegt sich etwas, es fließt

Abschnitt 2

Carmen Veronika Ruth

Ruth: Bedürfnisse früher und schneller erkennen, ruhiger werden

Veronika: mehr Gelassenheit, weniger Scheu vor Konflikten

Carmen: Bedürfnisse früher und schneller erkennen, Gefühle besser spüren

Abschnitt 3

Leichtigkeit

Ich in 6 Monate:

- *Ich erkenne das Kopfkino direkt in der Situation und kann frühzeitig gegenregulieren
- *Meine Selbstempathie wirkt personenunabhängig
- *Ich kann den erhöhten Erregungsgrad besser regulieren
- *Ich strahle voller Leichtigkeit vom Herzen heraus

Abschnitt 4

Ich in 6 Monate

- Ich kann das Kopfkino frühzeitig erkennen und gegenregulieren
- Ich kann meine Bedürfnisse ohne schlechtes Gewissen äußern
- Ich kann Nein sagen
- Ich kann wertschätzend feedback geben und annehmen
- Mein Tun wird gesehen
- Ich bin mir meinen Bedürfnissen bewusst



BEDÜRFNISSE

Finde mindestens 3 Bedürfnisse,
die Dir wichtig sind und die Dich
auf Deinem Weg unterstützen.



AUSTAUSCH IN DER KLEINGRUPPE:

Warum habe ich diese Bedürfnisse gewählt?



CHECK OUT

- 1 Wie fühlst Du Dich jetzt?
- 2 Was kannst Du von heute mitnehmen?

**DANKE für
Dein dabeisein!**

