

"Umwandlung von schmerzhaften Gefühlen in Kraft, Mitgefühl und Klarheit"

Ein Leben in Mitgefühl

18.11. bis 22.11.2020
im Kloster Maihingen



Beginn Mittwoch 18:00 mit dem Abendessen
Ende Sonntag nach dem Mittagessen um 13:00 Uhr
Bei Bedarf Kurzeinführung in die GFK, Mittwoch 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Ein **Heilungsseminar** auf der Grundlage von Gewaltfreier Kommunikation (GFK) für alle Interessierten.
(Vorkenntnisse in GFK sind nicht erforderlich, dafür gibt eine Kurzeinführung am Mittwochnachmittag.)

In diesem Seminar geht es um eine Methode, die von **Robert Gonzales** entwickelt wurde. Er nennt sein Konzept (Prozess) „Leben im Mitgefühl“ („Living in Compassion“). Verurteilende Gedanken und Glaubenssätze verursachen Seelisches Leiden. **Ziel ist es in eine innere Haltung zu kommen, in der ich in einer liebevollen und geduldigen Art und Weise mit mir selbst in Verbindung bin.** Es geht darum unsere Sehnsüchte und Bedürfnisse zu erkennen und zu erleben, die verborgen sind hinter unseren Urteilen. Es geht nicht darum, dass ein seelisches Problem möglichst schnell und effektiv gelöst wird, sondern darum in Kontakt zu kommen mit dem was in mir lebendig ist. In diesem Prozess wird ein innerer Raum eröffnet, wo das gehört und gesehen werden kann, was sich zeigen will. Es ist oft ein sehr kostbarer Moment, wenn diese lebendige Energie wieder zu fließen beginnt. Es ist ein Moment, wo viele Menschen spüren, ja jetzt bin ich wieder mit dem Leben (in mir) verbunden.

Robert Gonzales drückt zum Thema „*Sanftheit und Akzeptanz*“ unter anderem so aus: „*Der Weg des Selbstmitgefühls unterscheidet sich vollkommen von unserer gewöhnlichen Neigung, Dinge überwinden, sie in Ordnung zu bringen oder weg haben zu wollen*“. ... „*Wenn wir zulassen und wenn sich die innere Anspannung, der Knoten in uns zu entspannen beginnt, dann kann sich unser Gewahrsein entfalten*“.
Quelle: Robert Gonzales, Ein Leben in Mitgefühl, S. 36, 2016,
Verlag arbor (www.arbor-verlag.de).

<https://www.arbor-verlag.de/b%C3%BCher/mitgefuehl-selbstmitgefuehl/ein-leben-mitgefuehl>

Ein besonderer Schwerpunkt wird es sein, dass wir in die lebendige Energie der Bedürfnisse eintauchen werden. In unserem Sprachgebrauch, hat das Wort Bedürfnis oft einen negativen Beigeschmack. Im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation sind Bedürfnisse etwas wunderschönes.

Das Schöne an der GFK ist, dass wir nicht auf unlösbare Probleme stoßen, nicht auf eine unglückliche Kindheit, nicht auf schwere Psychische Diagnosen, sondern wir stoßen immer auf wunderschöne Bedürfnisse, die darauf warten, gesehen und gehört zu werden.

In praktischen Übungen, werden wir in die lebendige Energie der Bedürfnisse eintauchen, sie erfüllen und erleben.

Siehe auch hierzu Liste von Bedürfnissen: <https://www.van-olfen.de/downloads/>

Seminar Unterlagen

Die Teilnehmer erhalten ausführliche Seminarunterlagen mit der Theorie, Erklärungen, ausführliche Erklärung der Übungen, Schaubildern, Listen und Beispielen.

Zu Robert Gonzales

Ich habe Robert 2016 kennen gelernt. Es hat mich beeindruckt, wie Gonzales auf eine einfache Art und Weise, Wesentliches zum Ausdruck bringt. Für Robert Gonzales ist die mitfühlende Kommunikation („Living in Compassion“ „leben in Mitgefühl“) ein Prozess, der uns hilft, mit uns selbst und anderen authentisch in Verbindung zu kommen und gleichzeitig ist es eine spirituelle Praxis, die zu unserer Lebendigkeit beiträgt.

Robert Gonzales hat 1989 seinen Doktor in klinische Psychologie erworben. 1985 ist er Marshall M. Rosenberg begegnet. Rosenberg hat die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) entwickelt (<https://www.van-olfen.de/was-ist-gewaltfreie-kommunikation-gfk-nach-marshall-b-rosenberg/>). Robert Gonzales hat mehrere Jahre das von Rosenberg gegründete „Center for Non Violent Communication“ (www.cnvc.org) geleitet. Inzwischen hat Robert Gonzales das „Center for Living Compassion“ (www.living-compassion.org) gegründet.

Weiter Infos zu Robert Gonzales : <https://www.van-olfen.de/robert-gonzales/>

Voraussetzung für dieses Seminar sind Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation, insbesondere die Vier Schritte und das Verständnis was Bedürfnisse sind. Wenn es dazu Fragen gibt, können wir es telefonisch oder per eMail klären. (Kontaktmöglichkeit siehe unten)

Für Menschen ohne Erfahrung mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK), gibt es am Mittwochnachmittag eine Kurzeinführung.

Gesamtkosten:

Preise jeweils nach finanziellen Möglichkeiten und
Selbsteinschätzung
im Doppelzimmer: 260 EUR bis 520 EUR
im Einzelzimmer 280 EUR bis 540 EUR
Mindestteilnehmer 5, Max 12

Bei Bedarf Kurzeinführung in die GFK
am Mittwochnachmittag 30 EUR bis 70 EUR



Referent

Referent ist Ansgar van Olfen. Seit 2005 beschäftige ich mich intensiv mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK). Im Jahr 2003 und 2004 habe ich im Kloster Maihingen an einer intensiven Schulung in personenzentrierter Gesprächsführung nach Carl Rogers bei Margit Wieden und Dr. Karl Heinz Müller teilgenommen. Seit 2009 biete ich Übungstage und eine GFK Übungsgruppe an. Seit 2015 leite ich GFK Einführungsseminare. In den Jahren 2018 bis 2020 nehme ich an der „Euro Life“ Fortbildung von Robert Gonzales teil. Ich war 1997 für 3 Monate als Volontär im Friedensdorf von Neve Shalom / Wahat al-Salam und habe mich intensiv mit den Israelisch / Palästinensischen Konflikt auseinandergesetzt. Ich bin verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne.

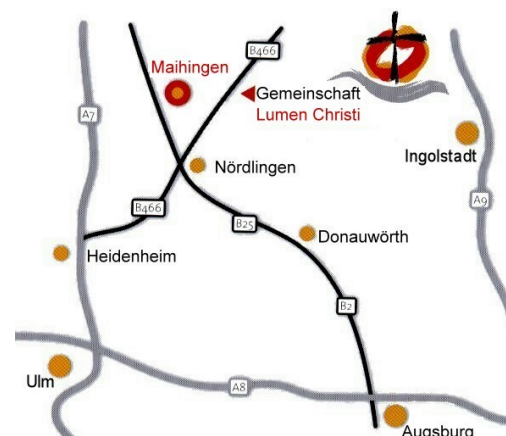
Weitere Informationen unter: Ansgar.van.Olfen@LumenChristi.de oder www.van-Olfen.de Telefon: 09087 1391, Mobil: 01525 356 1960

Veranstalter, Veranstaltungsort und Anmeldung

Kloster Maihingen
Gemeinschaft Lumen Christi e.V.
Klosterhof 5
D-86747 Maihingen

Tel: 09087 92999 0
Fax: 09087 92999 99
eMail: Ansgar.van.Olfen@LumenChristi.de

www.LumenChristi.de
www.Kloster-Maihingen.de



Wegbeschreibung: <https://www.kloster-maihingen.de/service/anfahrt.html>
Online Anmeldung: <https://www.kloster-maihingen.de/service/anmeldung/>