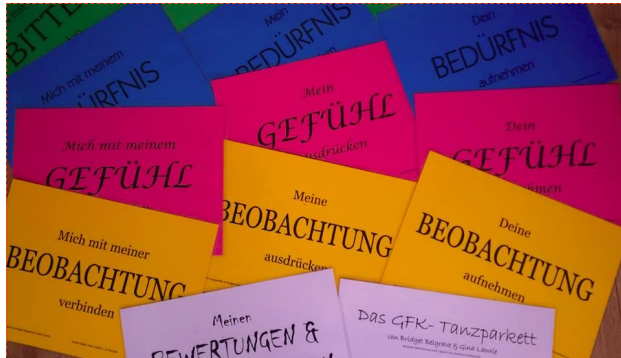


Veranstaltungskalender

04-19

willst du glücklich sein oder Recht haben	MEDIATION GFK-SEMINAR ÜBUNGSGRUPPE
Veranstaltungen und Termine sind zu finden auf der Homepage !!	Die Praxis für Mediation & GFK Auf der Heide 29 32257 Bünde Telefon 05223 - 819 7334 zueinanderstehen@web.de http://zueinanderstehen.de

*Aktuelle Termine ab April
mit und um die gewaltfreie
Kommunikation (GFK) sowie
weiterer interessanter Dinge*



*“Warte nicht auf das Glück.
Es ist bereits da, direkt vor
deiner Nase...”*

*Es folgen die Termine der
nächsten Veranstaltungen !*

Liebe Freunde der gewaltfreien Kommunikation !!!

Weitere tolle Möglichkeiten, um die Inhalte der GFK zu vertiefen oder die GFK als etwas Neues zu erleben findest du in diesem Veranstaltungskalender. In den nächsten Wochen gibt es einiges, was für dich von Interesse sein könnte. Komm doch einfach vorbei.

Am 02. April gibt es eine Übungsrunde zu dem Anliegen, was sind deine Bedürfnisse zu einem speziellen Thema. Die Woche danach bietet sich die Möglichkeit für Paare die gewaltfreie Kommunikation zu erleben und sich einzubringen. Am 15. April folgt dann die regelmäßig stattfindende GFK Übungsgruppe hier in der Praxis.

Und am 23. April folgt direkt ein Abend der Stille ebenfalls hier in der Praxis. Es lohnt sich...! Magst du dabei sein, dann melde dich doch schon mal an. Es gibt weitere Termine hier in der Praxis. Schau doch einfach mal auf der Homepage vorbei... | [LINK](#)

Die Bedürfnisse erkunden

02. April 2019 | Dienstag | 19:30h - 21:30h | In der Praxis

"Welches sind deine Bedürfnisse - wir finden es heraus..." | [LINK](#)

GFK für Paare

09. April 2019 | Dienstag | 19:00h - 20:30h | In der Praxis

"Ich höre was was du nicht sagst - GFK als Weg zu dir..." | [LINK](#)

Die GFK Übungsgruppe monatlich Q2/1

15. April 2019 | Montag | 19:30h - 21:30h | In der Praxis

"Wir üben uns - das Leben zu bereichern..." | [LINK](#)

Verbindung mit der Quelle

23. April 2019 | Dienstag | 19:00h - 21:00h | In der Praxis

"Wie fühlt es sich an glücklich und freudvoll zu sein..." | [LINK](#)

Weitere Veranstaltungen folgen !!!

Hier geht es direkt zum Veranstaltungskalender auf der Homepage | [LINK](#)

Die Praxis für Mediation und GFK

Auf der Heide 29 | 32257 Bünde

<http://www.zueinanderstehen.de/>

Besuch mich auf Facebook | [LINK](#)

Rosenberg betont, dass die starken Gefühle im Streit von unerfüllten Bedürfnissen herrühren. Das Verhalten anderer ist nur ein Stimulus zur Wahrnehmung dieser Gefühle. Wenn wir den unangenehmen Gefühlen nachspüren, können wir auf unerfüllte Bedürfnisse stoßen. Sobald wir Kontakt zu dem „richtigen“ Bedürfnis haben, entspannen wir uns, vor allem weil wir einen Weg sehen, uns jetzt selbst für deren Erfüllung einzusetzen. Die Gefühle sind wie Warnlampen in einem Armaturenbrett, die anzeigen, dass Öl fehlt oder der Tank leer ist. Nicht dass uns im Streit ein anderer einen Esel nennt, macht uns ärgerlich, sondern wir sind zornig, weil wir Respekt brauchen. Wir sind hungrig, weil wir etwas zu Essen brauchen, nicht, weil unser Nachbar sein Frühstücksbrot auspackt. Die Bedürfnisse gehören zu unserer Natur und machen uns lebendig. Mit ihnen werden wir geboren. Sie unterscheiden sich von den Strategien zu ihrer Erfüllung. Nicht dass wir bestimmte Bedürfnisse haben erzeugt Leiden, sondern dass wir uns an bestimmte Erfüllungsstrategien klammern. Wir werden zwar mit dem Bedürfnis nach Nähe und Kontakt geboren. Aber wir haben kein Bedürfnis nach Nähe und Kontakt zu einer bestimmten Person. Diese steht lediglich für eine von vielen Erfüllungsmöglichkeiten.