

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

Neue Termine ab Mai mit u. 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 & Bekannte der gewaltfreien Kommunikation!!!**

**Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Handlungskonzept, das es uns ermöglicht auf eine Art zu kommunizieren, die die Wahrscheinlichkeit erhöht, das zu bekommen was wir zum Glücklichen brauchen ohne fragwürdige Strategien einzusetzen.**

**Am 07. Mai 2019 bieten wir in der Praxis wieder einen GFK Abend für Paare an. “Ich höre was, was du nicht sagst“. Weiter geht es dann mit deinen Bedürfnissen, die dir wichtig sind. Finde sie heraus hier in der Praxis am 14. Mai 2019. Magst du dabei sein, dann melde dich doch schon mal an.**

**Am 20. Mai 2019 findet dann unser regelmäßiger GFK Übungs-Abend statt. Ferner endet der Monat mit einem neuen Angebot am 28. Mai. “Wie fühlt es sich an glücklich und freudvoll zu sein“. Für alle Veranstaltungen gilt die Bitte um frühzeitige Anmeldung wenn du dabei sein möchtest.**

**Es gibt weitere Termine hier in der Praxis. Schau doch einfach mal auf der Homepage vorbei... | [LINK](#)**

## **GFK für Paare**

**07. Mai 2019 | Dienstag | 19:00h - 21:00h | In der Praxis**

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

---

## **Die Bedürfnisse erkunden**

**14. Mai 2019 | Dienstag | 19:30h - 21:30h | In der Praxis**

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

---

## **Die GFK Übungsgruppe monatlich Q2/2**

**20. Mai 2019 | Montag | 19:30h - 21:30h | In der Praxis**

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

## Verbindung mit der Quelle

18. Februar 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](#)

**Im Bewusstsein, dass Ärger Kommunikation verhindert und Leiden hervorbringt, sind wir entschlossen, uns gut um die Energie unseres Ärgers zu kümmern, sobald sie sich zeigt, und die Samen des Ärgers, die tief in unserem Bewusstsein liegen, zu erkennen und zu transformieren. Wenn sich Ärger manifestiert, sind wir entschlossen, nichts zu tun oder zu sagen, sondern achtsames Atmen oder achtsames Gehen zu praktizieren, um den Ärger zu erkennen, zu umarmen und ihn tief zu betrachten.**

**Wir wissen, dass die Wurzeln des Ärgers nicht außerhalb von uns liegen, sondern in unseren falschen Wahrnehmungen und unserem mangelnden Verständnis für unser eigenes Leiden und das der anderen Person. Wenn wir über Unbeständigkeit kontemplieren, werden wir fähig sein, mit den Augen des Mitgefühls auf uns und auf jene zu schauen, die wir für die Verursacher unseres Ärgers halten, und die Kostbarkeit unserer Beziehungen erkennen.**

**Wir werden uns in Rechtem Bemühen üben, um unsere Fähigkeit des Verstehens, der Liebe, der Freude und der Unvoreingenommenheit zu nähren, um unseren Ärger, unsere Gewalttätigkeit und Angst nach und nach zu transformieren und anderen zu helfen, dasselbe zu tun. >>> <http://www.eiab.eu>**