

*„Je schneller wir Dinge, Menschen, oder Situationen mit verbalen oder mentalen Etiketten versehen, um so mehr stumpfen wir ab gegenüber der Wirklichkeit und dem Wunder des Lebens, das sich unaufhörlich in uns um uns herum entfaltet. Auf diese Weise mögen wir zwar schlauer werden, aber die Weisheit geht uns verloren, ebenso wie, Freude, Liebe, Kreativität, und Lebendigkeit. Sie offenbaren sich in der lautlosen Lücke zwischen Wahrnehmung und Interpretation.“*

*Eckart Tolle, Eine neue Erde*

## **Uns selbst befreien und andere unterstützen**

Was hält mich davon ab, meine Absicht, einfühlsam im Geben und Nehmen zu sein und Empathie und Verbundenheit gegenüber allem Lebenden zu spüren, bewusst zu leben?

**17.- 22. Mai 2012**

**mit Vivet Alevi**

CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

**Wie kommuniziere ich im Stillen mit mir selbst?**

In diesem Retreat werden wir fünf Tage lang Räume für den Dialog mit unseren „Wölfen“ schaffen. Und wir wollen uns darin üben, wie wir in unserem Inneren gut für uns sorgen können.

*„Dein größter Wolf ist dein bester Guru.“*

*M. B. Rosenberg*

Mit der Gewaltfreien Kommunikation unterstützen wir uns darin, unsere innere Kommunikation, die gewaltvollen inneren Botschaften, „die Stimmen im Kopf“, als Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen zu erkennen. Diese Fähigkeit, sich selbst empathisch zu begegnen, kann uns von alten Mustern, von Selbsturteilen, Scham, Schuld und Depression befreien, alte Wunden können heilen und in uns kann mehr Klarheit und damit mehr Frieden und Freiheit entstehen.

Wir entscheiden uns, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wir wirklich brauchen und tun wollen, statt auf das, was falsch gelaufen ist oder was mit uns oder den anderen nicht stimmt.

So lernen wir in unserem Inneren gut für uns zu sorgen.

Mit der eigenen Wahrheit vertraut zu sein, öffnet das Herz. Es wird leicht, anderen empathisch zu begegnen und der Boden für Dialog und neue Lösungen wird bereitet; Lösungen, die für alle Beteiligten funktionieren.

Unsere eigene Befreiung von unseren kulturellen Konditionierungen kann in uns einen Bewusstseins-Wandel auslösen, der uns dafür öffnet, in der Welt absichtsvollen gesellschaftlichen Wandel zu manifestieren.

Die Wolfs-Show und das Kopf Kino wollen gesehen werden. Die Wölfe möchten Anerkennung und Wertschätzung für ihre Dienste erfahren. Indem wir sie mit dem Licht unseres Bewusstseins ansehen, können wir auch wählen, ob wir sie noch brauchen oder sie in den Ruhestand schicken können.

*„Welch eine Befreiung, sich darüber klar zu werden, dass die „Stimme im Kopf“ gar nicht ich bin! Wer bin ich dann? Der, der dieses erkennt! Die Bewusstheit, die dem Denken vorausgeht, der Raum, in dem das Denken auftritt.“*

*Eckart Tolle, Eine neue Erde*

# Macht und Zärtlichkeit

Intensivtage über unsere Ressourcen, die Freiheit des Wählens  
und die zarte Macht der Empathie

**05. - 10. Juli 2012**

Wenn die Lust (unsere Herzenswünsche) uns treibt, zu einer Welt beizutragen, in der die Bedürfnisse aller zählen und Menschen die Fähigkeiten haben, Frieden zu gestalten und zu erhalten, dann ist es notwendig, uns unserer Wahlmöglichkeiten bewusst zu sein. Dieses Bewusstsein darüber, dass wir ständig wählen, zu verstehen und zu praktizieren, begreife ich als die spirituelle Quelle der Gewaltfreien Kommunikation.

Und wenn uns die Bedürfnisse aller Menschen etwas bedeuten, brauchen wir es, in unsere Macht zu kommen, um zu der gesellschaftliche Veränderung beizutragen und die Welt zu kreieren, in der wir (unsere Werte) leben wollen.

In diesem Retreat werden wir den Fokus auf unsere Macht richten, gewaltfrei zu handeln. Damit diese inspirierenden Idee, dass die Bedürfnisse aller es wert sind, im Blick gehalten zu werden, zu einer Realität in unserem Leben wird, und darüber hinaus gesellschaftliche Veränderungen bewirken kann, ist es notwendig, unsere Fähigkeit zu vertiefen, empathische Verbindungen zu schaffen. Dies ist eine Voraussetzung für die gemeinsame Suche nach tragfähigen Alternativen.

Unsere „Macht“ kommt von machen. Wenn wir machen sind wir macht-voll. Wir können wählen, GfK zu praktizieren. Auch das ist eine machtvolle Wahl.

Wir werden unsere Fragen zur Macht und unseren Ressourcen sammeln und erforschen, um ihre Quellen zu erschließen. Was unterstützt uns? Was hält uns davon ab, in unsere Macht zu kommen und macht-voll zu handeln? Diesen und anderen Fragen werden wir nachgehen:

- wie wir aus freier Wahl handeln, statt aus Angst vor Verurteilung, Schuld oder Pflicht;
- wie wir, ohne uns in Verurteilungen/Kritik zu verlieren, bei unserer Wahrheit und Wahl bleiben;
- welches sind die Glaubenssätze, unsere kulturellen wie sonstigen Konditionierungen, die unser Verständnis von Macht prägen?
- wie wir eine erhöhte Wahrnehmung unserer Wahlmöglichkeiten entwickeln, indem wir „tiefer tauchen“, um uns mit unseren wahren Bedürfnissen zu verbinden;
- wie wir unsere „Macht miteinander“ leben und herrschaftsfreie Räume schaffen, in denen wir Partnerschaft praktizieren;
- wie wir im Bewusstsein unserer gegenseitigen Abhängigkeit handeln, unser Bewusstsein für die Folgen unserer Handlungen erweitern und ohne Schuld- bzw. Pflichtdenken oder Verantwortung übernehmen;
- wie wir unser Bedürfnis nach Autonomie erleben und Wege erforschen, wie wir es mit unsere Interdependenz in Einklang bringen können;
- wie wir unsere Sehnsucht nach Gemeinschaft ehren können;
- wie wir für nachhaltiges Leben auf allen Ebenen sorgen können; usw.

Wir wollen uns auf die Reise begeben, über unsere kulturellen-, nationalen-, Geschlechter- und Glaubensgrenzen und sonstige Differenzen hinauszuwachsen, um die Macht der Empathie - diese zarte Kraft - zu ihrer vollen Blüte zu entfalten; um macht-voll zu handeln.

*Wir haben inzwischen aus früheren Kulturen und aus den globalen Herausforderungen viel über das Netz des Miteinanderverbundenseins gelernt, dass ich in meine Fähigkeit - und andere in ihrer - wachsen, um unsere Interdependenz als eine bewusste Praxis für den Frieden und die Erhaltung des Lebens auf allen Ebenen zu unterstützen.*

**- Miki Kashtan**

**Zielgruppe/Voraussetzungen:**

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation gesammelt haben (mindestens 10 Seminartage) und die daran interessiert sind, GfK aktiv zu leben vertiefen und in die Praxis umzusetzen.

1. **Seminarzeiten:** Beginn Do. 17. Mai 2012 um 15.00 und Ende Di. 22. Mai 2012 um 15.00
2. **Seminarzeiten:** Beginn Do. 05. Juli 2012 um 15.00 und Ende Di. 10. Juli 2012 um 15.00

**Teilnehmerzahl:**

Das Seminar findet ab 8 Personen statt und ist auf **max. 12 Personen** begrenzt.  
Bitte deshalb rechtzeitig anmelden!!!

**Seminarort:**

<http://www.tollense-lebenspark.de>

**Übernachtung mit Vollpension:**

Essen wird biologisch, vegetarisch  
Vollpension Preise bitte im Tollense Lebenspark erfahren.

**Seminargebühr:**

Die Seminargebühr beträgt 1100,- € Ihre Teilnahme soll nicht an Geld scheitern.  
Sie können bei mir eine Bildungsprämie einlösen.

Mehr darüber in: <http://www.bildungspraemie.info> und <http://www.gewaltfrei-alevi.de/gebenundnehmen.html>

**Anmeldung:** Bitte bis spätestens **30. März 2012**

an [info@gewaltfrei-alevi.de](mailto:info@gewaltfrei-alevi.de) zurücksenden.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Seminar an:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich überweise 100 € sofort und die restliche Seminargebühr, sowie die Übernachtungs-/Verpflegungskosten (für 10Tage) bis spätestens 30. März 2012. Mit der Überweisung der Anzahlung ist meine Anmeldung verbindlich.

**Bankverbindung:**

Vivet Alevi  
Berliner Bank  
Konto Nr. 0691394  
BLZ 100 708 48

Sonstige Bemerkungen

Datum, Unterschrift:

---

**Rücktrittsregelung:**

Wenn Sie bis spätestens zum 30. März 2012 schriftlich absagen, werden keine Rücktrittsgebühren berechnet. Nach diesem Zeitpunkt ist ein kostenfreier Rücktritt nur bei Stellung einer Ersatzperson möglich. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung, damit wir gemeinsam nach Lösungen suchen können, die unsere aller Bedürfnisse berücksichtigen.