



Brigitte Zellmann  
Wolfsberg 47  
91286 Obertrubach  
Tel: 09245/983397  
Handy: (0 172) 81 83 136  
Email: [zellmannbrigitte@gmx.de](mailto:zellmannbrigitte@gmx.de)

## Gewaltfreie Kommunikation

Wochenendseminar vom 26.4.-28.4.2024  
im Bistumshaus St. Otto Bamberg  
Referentin: Nicole Kupfer

Als Marshall Rosenberg 1985 sein Konzept der „gewaltfreien Kommunikation“(GFK) zum ersten Mal in Europa vorstellte, bestand das Publikum aus einem kleinen Kreis von Friedensaktivistinnen. Seitdem haben die vier Schritte der GFK hunderttausende von Menschen begeistert. Rosenberg präsentiert ein einfach nachvollziehbares und wirkungsvolles Trainingskonzept, um Menschen zu einer bewussten und mitfühlenden Lebensweise zu befähigen.

GFK fördert die Fähigkeit, Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen besser wahrzunehmen, sich darüber auszutauschen und gemeinsam zufriedenstellende Lösungen zu entwickeln. Mit immer mehr Übung kann erreicht werden, dass der Kontakt zu anderen von mehr Aufrichtigkeit und Klarheit geprägt ist. Und dies hat letztlich positive Auswirkung auf die eigene Zufriedenheit und das Wohlbefinden sowie die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen. Sowie das Stärken der Akzeptanz und die Aufrechterhaltung der Abstinenz der Krankheit.

Das Seminar soll den TeilnehmerInnen zunächst einen Überblick über die wesentlichen Inhalte der GFK (Selbstempathie, Empathie für andere, authentischer Selbstausdruck, wertfreie Beobachtung, Wahrnehmen von Gefühlen, Erkennen von Bedürfnissen und Äußern von Bitten) vermitteln. Es soll die TN ermutigen, auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit, Aufrichtigkeit und Mitgefühl voranzukommen. Hierbei wollen wir uns v.a. auf die Kommunikationsbereiche persönlicher Beziehungen sowie auf den Umgang mit starken Gefühlsäußerungen und die Reflexion persönlicher Glaubenssätze und Verhaltensweisen konzentrieren.

Beispiele und Übungen sollen dabei helfen, das frisch erworbene Wissen praktisch anzuwenden.



Brigitte Zellmann  
Wolfsberg 47  
91286 Obertrubach  
Tel: 09245/983397  
Handy: (0 172) 81 83 136  
Email: [zellmannbrigitte@gmx.de](mailto:zellmannbrigitte@gmx.de)

## „Selbstwertgefühl - davon könnte ich mehr gebrauchen!“

Wochenendseminar vom 20.09.-22.09.2024  
im Haus 2 in Vierzehnhiligen  
Referentin: Nicole Kupfer

Menschen, die über ein positives Selbstwertgefühl verfügen, haben meistens eine gute Meinung von sich, sehen positiv in die Zukunft und befinden sich mit ihren Mitmenschen auf Augenhöhe. Viele Menschen behaupten von sich, ein eher geringes Selbstwertgefühl zu haben.

Wobei ein geringes Selbstwertgefühl an sich ja nicht fühlbar ist, sondern vielmehr die negativ empfundenen Gefühle, die damit einhergehen. Gute Ratschläge wie „Sei doch mal ein bisschen selbstbewusster!“, „Denk doch mal positiv!“ oder „Du bist doch gut!“ helfen den betreffenden Menschen meist nicht weiter. Das Gefühl, nicht gut genug zu sein, weniger wert zu sein als andere, abgelehnt zu werden oder sich zu blamieren, sitzt oft viel zu tief.

Selbstzweifel können bei jedem Menschen und bei Suchtkranken situativ auftreten; wenn diese Selbstzweifel jedoch häufige oder grundsätzlich Besitz von einem ergreifen, kommt der/die Betreffende zu dem Schluss, dass er/sie unter einem geringen Selbstwertgefühl leidet.

Laut Dipl.-Psychologin STEFANIE STAHL (2020) ist ein geringes Selbstwertgefühl nur die Übertreibung eines inneren Zustands, der bei jedem sporadisch auftritt. So wie alle grundlegenden Probleme wie Ängste, Depressionen oder Zwänge Übertreibungen eines Normalzustandes sind."

In dem Seminar soll zunächst der Frage nachgegangen werden, was einen selbstbewussten von einem nicht selbstbewussten Menschen unterscheidet. Im weiteren Verlauf soll erarbeitet werden, inwieweit sich ein geringes Selbstwertgefühl auf Betroffene und deren Umfeld auswirkt und welche Ursachen es für ein geringes Selbstwertgefühl geben kann.

Im dritten Teil des Workshops soll es darum gehen, durch mehr Selbstakzeptanz, eine klare Kommunikation, Gefühlsregulation sowie zielgerichtetes Handeln mehr Selbstbewusstsein und ein stärkeres Selbstwertgefühl zu erwirken