

## Aufbautraining nach Robert Gonzales

verbunden mit Achtsamkeitspraxis  
Focusing und HerzKreis-Training  
achtsam – echt – lebendig

### Intensivtraining für Fortgeschrittene der Gewaltfreien Kommunikation

31. Juli – 05. August 2012

in Schloss Wasmuthausen bei Coburg



#### Hintergrund

In über 10-jähriger Erfahrung mit GFK erlebe ich, wie sich Menschen engagieren, die Haltung mehr und mehr in ihr Leben zu integrieren. Häufige Fragen, die mir dabei gestellt werden, sind „Wie kann ich meine Gefühle und Bedürfnisse besser erkennen?“ und „Wenn ich geladen oder blockiert bin, vergesse ich manchmal blitzschnell, was ich über GFK gelernt habe.“ – Wie können wir uns dennoch wirksam und beständig weiter entwickeln?

Mit diesem Training biete ich ganzheitliche Prozesse an, um mit der eigenen Lebendigkeit in tieferen Kontakt zu kommen. Denn nachhaltige Verhaltensänderungen sind erst möglich, wenn wir empathisch mit unserem Inneren in Berührung kommen. Unterstützt wird dies durch Focusing, HerzKreis-Training und vor allem die Transformationsarbeit nach Robert Gonzales, die meine Arbeitsweise entscheidend geprägt hat.

#### Das nehmen Teilnehmende mit

„Wenn ich jetzt Ärger verspüre kann ich in mir schneller merken, dass etwas aus dem Ruder läuft und ich die Verbindung verliere. Das macht es einfacher, erlebbarer. Was vorher nur im Kopf war hat jetzt eine energetisch veränderte Resonanz im Bauch. Dadurch bin ich achtsamer und kann besser innehalten.“ „Im Folgejahr nehme ich schon früher wahr, wenn ich aus meiner Kraft gehe, kann aussteigen wenn ich noch offen bin für Kontakt und nicht erst, wenn ich außer mir bin.“ (Birgit H.)

„Zum einen habe ich ein tieferes Verständnis der GFK bekommen. Die Beschäftigung mit meinen unaufgelösten Emotionen hat mir die Quellen von Schmerz offenbart und nun verbinde ich mich regelmäßig mit der Schönheit meiner Bedürfnisse, die ich mir im Leben erfüllen möchte.“ (Ulrike Fohn)

„Die praktischen Übungen an den konkreten Lebenssituationen machen mir deutlich, dass der Schlüssel in der Herzhaltung und in der Verbindung ist. Es verhilft mir, Abstand von Selbstvorwürfen zu gewinnen.“ (Pit Strass)

„Bedeutsam war mir, dass beides möglich wurde – die Berührung und der Schmerz genauso wie die Leichtigkeit und Ausgelassenheit.“ (anonym)

„Das ist genau das, was ich gesucht habe, noch viel mehr in der Tiefe „GFK jenseits der vier Schritte“ erleben. In Präsenz und Achtsamkeit die Kraft der Bedürfnisse spüren, ist für mich die Essenz. Dein Training hat mir gezeigt, wie viel größer mein Einfluss auf meine Welt und mein Erleben ist, meine Möglichkeiten haben sich hier nochmal erweitert.“

(Sven Fröhlich-Archangelo)

„Ich habe Kraft mitgenommen, damit mir Ruhe und Präsenz zur Verfügung stand. Bedeutsam war mir, Distanz zu Gedanken zu bekommen und aufmerksam für die Bedürfnisse dahinter zu werden. Auch Dein Bemühen um Nachhaltigkeit, wodurch sich meine Erkenntnisse vertiefen und zu Erfahrungen werden konnten.“ (Stefanie B.)

„Mich hat sehr beeindruckt das Verzahnen von sehr klaren Strukturen an jedem Tag mit den Übungen, die uns immer wieder leicht ins Gefühl und Bedürfnis gehen ließen. Das Geben und Nehmen in den Prozessen hatte eine ungewohnte Leichtigkeit.“ (Birgit Gündner)

„Das Seminar hat mir einen neuen Weg aufgezeigt, wie ich Verbindung herstellen kann, ohne zu sprechen. Focusing hat mir eine tiefere Verbindung zu mir selbst ermöglicht. Durch die Meditationen entsteht eine „innere Wachheit“ für Bedürfnisse, die dann im Alltag höher an der Oberfläche schwimmen als vorher. Ich hatte großes Vertrauen in den Ansatz, das hat es mir ermöglicht, mich zu öffnen und dass meine Sicherheit und Wertschätzung für mich während dieser Prozesse gewahrt werden. Die klare Struktur hat mich geleitet, auch ohne zu wissen, wohin die Reise führt. Fürsorge, Vertrauen und mich verlassen können auf dich als Trainerin hat sich erfüllt.“ (Helena Wijdeveld)

#### Inhalte

Dieses Training bietet gleichzeitig Raum für strukturiertes und prozessorientiertes Arbeiten:

- Trainieren an persönlichen Themen der Teilnehmer
- Präsenz und lebendiges Mitgefühl für sich und andere
- Transformationsprozesse nach Robert Gonzales
- Aufbau von Resonanzfähigkeit
- Achtsamkeitsübungen, die die empathische Haltung durch Verbindung von Körper – Seele – Geist fördern
- Zugang zum Wesentlichen hinter den Worten finden
- Umgang mit sich selbst: Verhaltensmuster erforschen
- Feindbilder und Glaubenssätze wandeln
- statt Mangel die Fülle erleben
- Selbst-Akzeptanz – aus der eigenen Lebendigkeit schöpfen
- Die Lebensenergie der Bedürfnisse weiter entfalten
- von Herzen Mensch sein und das Leben feiern



#### Ort und Zeit

Schloss Wasmuthausen,  
Schlossberg 18, 96126 Maroldsweisach  
Tel. 09567/208 [www.schloss-wasmuthausen.de](http://www.schloss-wasmuthausen.de)  
Dienstag, 31. Juli 2012 bis Sonntag, 05. August 2012  
Beginn und Ende: 17 Uhr, Zimmerbelegung 16 Uhr

#### Gabriele Lindemann

Leistnerweg 4  
90491 Nürnberg  
Telefon +49 (0)9 11/59 97 48  
Telefax +49 (0)9 11/59 97 65  
[lindemann@menschenundziele.de](mailto:lindemann@menschenundziele.de)  
[www.menschenundziele.de](http://www.menschenundziele.de)

## Voraussetzungen

Aus eigenen Erfahrungen im Umgang mit GFK haben Sie gelernt, „echt“ statt „nett“ zu sein, sich aufrichtig für sich selbst einzusetzen und dabei die Anliegen der Gruppe zu respektieren. Sie üben sich weiter daran, Freiheit und Verbindung zu vereinen.

Wir wünschen uns Teilnehmende, die die Haltung der GFK deutlich über die Grundlagen hinaus kennen gelernt und über mindestens 1-2 Jahre regelmäßig erweitert haben, wie z.B. in Basisausbildung und Trainingsgruppen (15 oder mehr Seminartage\*), und die mit ganzheitlichen Elementen ihre Erfahrungen ausbauen und intensiver integrieren möchten. Damit möchten wir sicherstellen, dass auf einer gemeinsamen Ausgangsbasis eigenverantwortlich gearbeitet werden kann. Gerne möchte ich mit Ihnen die Möglichkeiten im telefonischen Vorgespräch klären.

Das Einbeziehen von Körperarbeit wie Bewegung, Focusing, Achtsamkeitsübungen, Herzkreis-Training und Meditationen ermöglicht, die Selbstwahrnehmung zu schärfen und tiefer in die Haltung der GFK einzutauchen.

Um den Gruppenprozess zu ermöglichen, ist die Anmeldung an eine vollständige Seminar-Teilnahme gebunden.

## Leitung



Gabriele Lindemann, Assistenz Uwe Lindemann.

Die Trainingstage können in der Anerkennung als Trainer/ Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation eingebracht werden.

Wir bieten maximal 15 Plätze an, um den Teilnehmenden intensives Arbeiten an eigenen Prozessen zu ermöglichen.

## Arbeits- und Ruhezeiten

Ausgiebige Mittagspausen ermöglichen, Empathie und Achtsamkeit alleine oder in Gemeinschaft zu genießen – im Garten oder den rundum gelegenen Wiesen und Wäldern. Am Abend gibt es Raum für Ideen aus der Gruppe, spannende Einheiten oder gezielten Austausch nach freier Wahl.

Seminarzeiten circa 9:00 – 13:00 und 15:00 – 19:00 Uhr



## Rundum wohlfühlen

Die Vollpension beinhaltet ein reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet, ein dreigängiges Mittagsmenü sowie heiße Pausengetränke in freier Auswahl.

Wir möchten einen Raum schaffen, der zum vertrauten inneren Arbeiten einlädt. Die Seminargruppe trägt entscheidend dazu bei. Deshalb ist die Teilnahme an die Übernachtung im Haus gebunden.



## Umgebung

Das „Schloss Wasmuthaus“ liegt idyllisch und absolut ruhig im sanften Hügelland zwischen Würzburg und Coburg und zeichnet sich aus durch:

- helle Wohnbereiche und eine behagliche Ästhetik
- vegetarische Küche – zwischen Nouvelle Cuisine und gesunder Vollwertküche
- Sauna, Whirlpool
- Massagen können vereinbart werden
- einen mit liebevoller Mühe gewachsenen Garten, der mit romantischen Plätzen ein Ambiente bietet, das die Seele nährt



## Investition

bei Anmeldung **bis zum 18.03.2012** beträgt die Kursgebühr für Privatzahler 690 EUR incl. MwSt., danach EUR 780. Für Firmenzahlende EUR 1.220 / 1.380. Im Kostenbeitrag sind ein telefonisches Vorgespräch und Seminarunterlagen enthalten.

Unterkunft und Verpflegung pro Person und Tag incl. Vollpension: im Zimmer mit Etagedusche EZ 60, DZ 54, Dreier 49 - mit Du/WC in begrenzter Anzahl: EZ 75, DZ 67 EUR. **Bitte reservieren Sie die Zimmer frühzeitig** direkt im Seminarhaus bei Frau Bauer, Tel. 09567/208.

## Anreise


erfolgt individuell in eigener Verantwortung. Auf Wunsch können Fahrgemeinschaften gebildet werden, wenn Sie zu diesem Zweck der Weitergabe Ihrer Anschrift zustimmen.



## Gabriele Lindemann

Leistnerweg 4  
90491 Nürnberg  
Telefon +49 (0)9 11/59 97 48  
Telefax +49 (0)9 11/59 97 65  
lindemann@menschenundziele.de  
www.menschenundziele.de

## Die Trainingsbegleitung

	
<p><b>Gabriele Lindemann</b> Seminarleitung</p> <p>Trainerin und Coach für Kommunikation und Führung, Autorin, Moderatorin. Mediation, Focusing / DAF, Systemisches Coaching, NLP, zertifizierte Herzkreis-Trainerin / INAPS. GFK-Erfahrung über 10 Jahre, Vorstandsmitglied und anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®, 2004-2011 zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation / CNVC. EURO-Life-Training bei Robert Gonzales.</p> <p>„Die GFK hat mein Leben sehr bereichert und ist deshalb zum Schwerpunkt meiner Arbeit geworden. Ich freue mich mit jedem Menschen, der damit mehr Leichtigkeit, Handlungsfähigkeit und Lebensfreude gewinnt – und seine Einzigartigkeit entdeckt und weiter entfaltet. Mein Ansatz ist dabei seit 2006 entscheidend durch ‚Living Compassion‘ von Robert Gonzales geprägt.“</p>	<p><b>Uwe Lindemann</b> Assistenz</p> <p>Consultant für IT und SAP, mehrjährige Erfahrung mit Gewaltfreier Kommunikation, NLP-Master-Practitioner.</p> <p>„Die Gewaltfreie Kommunikation hat mir die Scheu vor Konflikten genommen, ich kann jetzt gelassener damit umgehen. Das wirkt sich auf alle meine Lebensbereiche aus. In Projekten und auch in der interkulturellen Zusammenarbeit habe ich damit etwas Wertvolles an der Hand, meine Kollegen besser zu verstehen und mehr Klarheit zu erreichen.“</p>

### Ausrüstung

Bequeme Kleidung, Socken oder Hausschuhe für den Seminarraum, festes Schuhwerk und leichter Rucksack für Spaziergänge. Regenausstattung, Saunazubehör, CDs, DVDs nach Belieben.

### Informationen

Alle inhaltlichen Fragen zum Aufbautraining beantwortet Gabriele Lindemann, Tel. 0911/599748.  
Zur Zimmerbuchung und Fragen zum Aufenthalt wenden Sie sich bitte direkt an Frau Milena Bauer, 09567/208.

### Rücktritts- und Absageregelung:

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich, mit Überweisung der Anzahlung von EUR 350,00 reservieren wir Ihnen einen Platz. Der Rest wird spätestens 30 Tage vor Beginn des Trainings fällig.  
Bankverbindung: Wüstenrot Bank, BLZ 604 200 00, Gabriele Lindemann, Konto Nr. 9 601 605 632.

Sie können bis acht Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei zurücktreten, bezahlte Gebühren werden dann abzüglich einer Aufwandsentschädigung von EUR 50,00 erstattet. Nach diesem Termin werden 50 % der Trainingskosten fällig, und 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn fällt die volle Kursgebühr an.

(Teil-)Rückzahlung wegen Krankheitsfall ist nicht möglich, denn wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen. Gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der kurzfristig z.B. aus Krankheitsgründen nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne ohne weitere Kosten eine/n Ersatzteilnehmende/n, der die Teilnahmevoraussetzungen ebenfalls erfüllt.

Bei weniger als 8 Anmeldungen behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen. Ihre Zahlung wird dann selbstverständlich in voller Höhe zurück überwiesen.

### Rücktrittsversicherung

Es kann geschehen, dass Sie ein Seminar kurzfristig absagen müssen wegen Krankheit, Todesfall einer nahestehenden Person usw.. Dabei ist uns wichtig, dass wir unser Einkommen gesichert haben. Gleichzeitig möchten wir auch, dass Sie im Falle einer Verhinderung keine finanzielle Einbuße haben. Wir empfehlen Ihnen deshalb, eine Rücktrittsversicherung abzuschließen, die für diese Kosten eintritt. Bitte erkundigen Sie sich dazu im Internet oder in einem Reisebüro. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Empfehlungen wünschen.

### Gabriele Lindemann

Leistnerweg 4  
90491 Nürnberg  
Telefon +49 (0)9 11/59 97 48  
Telefax +49 (0)9 11/59 97 65  
lindemann@menschenundziele.de  
www.menschenundziele.de

# Anmeldung

Für das **Aufbautraining in wertschätzender Kommunikation „achtsam – echt – lebendig“**  
einschließlich Übernachtung und Vollpension von Dienstag, 30.07. bis Sonntag, 05.08.2012  
**die vollständige Teilnahme von Di 17:00 – So 17:00 Uhr ist Voraussetzung.**

Menschen und Ziele  
Gabriele Lindemann  
Leistnerweg 4  
90491 Nürnberg

Tel. 0911 / 599748 - Fax 0911 / 599765

- Ich melde mich verbindlich an für das „Aufbautraining in wertschätzender Kommunikation“, **das an die Übernachtung im Seminarhaus gebunden ist.** Seminarinformationen und Rücktrittsregelung habe ich gelesen und erkenne sie an. Die Anzahlung von € 350 habe ich auf das angegebene Konto überwiesen.
- Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich mich während des Trainings voll verantwortlich für mich verhalten kann und an keiner (psychischen) Krankheit, Drogenabhängigkeit oder Sucht leide, die meine Verantwortlichkeit mindern könnte.
- Ich bin einverstanden, dass meine Adresse für evtl. Fahrgemeinschaften weitergegeben wird.

Name, Geburtsjahr: .....

Straße, PLZ/Ort: .....

Telefon Geschäft / Privat:.....

E-Mail: .....

Datum, Unterschrift: .....

Von diesem Angebot habe ich erfahren durch .....

Ich habe folgende GFK-Trainings besucht (TrainerInnen, Tage, Datum)

Im Notfall möchte ich, dass folgende Person benachrichtigt wird (Name, Telefon, Mobil)

## Gabriele Lindemann

Leistnerweg 4  
90491 Nürnberg  
Telefon +49 (0)9 11/59 97 48  
Telefax +49 (0)9 11/59 97 65  
lindemann@menschenundziele.de  
www.menschenundziele.de

