

# ACHTSAM – ECHT – LEBENDIG

## TIEFEN-PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### DAS AUßERGEWÖHNLICHE GFK-RETREAT

- ♥ Löse innere Knoten
- ♥ schließe Freundschaft mit deinem inneren Kind
- ♥ ruhe auch im Sturm friedlich in dir
- ♥ stärke dein Urvertrauen, Tatkraft und Lebensenergie
- ♥ tanze voller Lebendigkeit durchs Leben



**Intensivtraining-Retreat für GFK-Erfahrene und TrainerInnen**  
auf Basis von mindestens einer Grundausbildung (15 Trainingstage)  
als Meilenstein auf dem Weg deiner Persönlichkeitsentwicklung:  
6-Tages-Retreats – 1: Dive deep – 2: Dive deeper – Region Nürnberg

## DEINE ENTWICKLUNGSREISE

**Ist die Gewaltfreie Kommunikation ein wichtiger Teil deines Lebens geworden?**

Fragst Du dich manchmal, weshalb du dennoch nach alten Mustern reagierst, wenn es heiß her geht? Möchtest du

- deine Verhaltensweisen und Blockaden verstehen und verändern?
- im Alltag besser auf deine Gefühle und Bedürfnisse zugreifen können?
- statt reaktiv, bewusster reagieren?
- die Verbindung zu dir und anderen trotz emotionalem Stress halten und stärken?
- dich an die Fülle der Bedürfnisse erinnern und auftanken?

Ich unterstütze dich in deinem Wachstumsprozess und teile mein integriertes Wissen aus über 10 Jahren Lernen und Zusammenarbeit mit Marshall Rosenberg und Robert Gonzales.

## INHALTE

**In unserem Retreat kannst du**

- deine Stärken stärken und mit deinem Urvertrauen in Verbindung kommen
- deine inneren Hürden erkennen und überwinden, um ganz lebendig zu sein
- tiefenwirksame innere Arbeit trainieren und integrieren mit erfahrener Begleitung

**Retreat-1 DIVE DEEP**

- Schmerzliches transformieren in die Kraft der Bedürfnisse
- Glaubenssätze erforschen und wandeln in Tatkraft
- Resonanzfähigkeit trainieren – Entscheidungen treffen und Konflikte klären
- Resilienz und Burnout-Prophylaxe: (Selbst-)Coachingkompetenzen aufbauen

**Anschluss-Retreat-2 DIVE DEEPER** (auf Anfrage für ehemalige Teilnehmende)

- sich eigener Konfliktmuster bewusstwerden und proaktiv handeln
- Stufen der Ressourcen: durch (Selbst-)Empathie an deine innere Quelle kommen
- Belastungen der Vergangenheit in der Gegenwart auflösen – inneres Wachstum und Versöhnung fördern – „Getting Unstuck“ nach Marshall Rosenberg
- Resilienz und (Selbst-)Coachingkompetenzen vertiefen... und Vieles mehr

...unterstützt durch Focusing, HerzKreis-Training und tägliche Dyaden-Meditation.

## ZIELE

Unsere Retreats haben das Ziel, einen Raum zu schaffen, in dem jedeR mit seiner Lebendigkeit in Kontakt kommen und sein Potenzial aktivieren kann. Dadurch wird tiefenwirksame Arbeit an inneren Prozessen möglich. Du gewinnst Vertrauen, auch in schwierigen Situationen in der Haltung der GFK zu bleiben und wachst in deiner Persönlichkeit weiter.

Du kannst innere Prozesse selbständig bearbeiten und entwickelst konkrete Handlungsstrategien, um aktive Selbstfürsorge in deinem Alltag zu praktizieren.

## DAS NEHMEN TEILNEHMENDE MIT:



*„Das ist genau das, was ich gesucht habe, noch viel mehr in der Tiefe GFK jenseits der vier Schritte erleben. Die Kraft der Bedürfnisse erfahren, ist für mich die Essenz. Dein Training hat mir gezeigt, wie viel größer mein Einfluss auf meine Welt ist, meine Möglichkeiten haben sich hier sehr erweitert.“* Sven Fröhlich-Archangelo

*„In der Verbindung von Geist und Körper konnte ich noch mehr in die Tiefe gehen. Diese Intensität der Erfahrungen unterstützt mich in der Präsenz... Ich empfehle das Retreat deshalb auch TrainerInnen mit langjähriger Erfahrung.“* Angelika Staffhorst



*„Was vorher im Kopf war, hat jetzt eine veränderte Resonanz im Bauch. Bei Ärger merke ich jetzt schneller, dass etwas aus dem Ruder läuft. Dadurch kann ich innehalten und aussteigen, wenn ich noch offen bin für Kontakt.“* Birgit H.

*„Mich hat sehr beeindruckt, das Verzahnen von klaren Strukturen 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



*„Noch nie in meinem Leben war ich mir selbst so nah. Die Wirkung ist nachhaltig – ich bin sehr glücklich und spüre meine Lebendigkeit im ganzen Körper. Einflüssen von außen aus der eigenen inneren Kraft heraus zu begegnen ist eine neue Dimension, die ich vorher so noch nicht kannte...“* Reinhard Wohner



*„Es entsteht eine innere Wachheit für Bedürfnisse, die dann im Alltag höher an der Oberfläche schwimmen als vorher. Du hast es mir ermöglicht mich zu öffnen und dass Sicherheit und Wertschätzung für mich während dieser Prozesse gewahrt werden. Die klare Struktur hat mich geleitet... Fürsorge, Vertrauen und mich verlassen können auf dich als Trainerin hat sich erfüllt.“* Helena Wijdeveld

*„Die Übungen machen mir deutlich, dass der Schlüssel in der Herzshaltung liegt. Das hilft mir, Abstand von Selbstvorwürfen zu gewinnen.“* Peter Strass



## SEMINARLEITUNG + ASSISTENZ

### Gabriele Lindemann

Seit über 20 Jahren gebe ich die GFK weiter, so wie ich Sie viele Jahre bei Marshall Rosenberg gelernt und in der Zusammenarbeit mit ihm persönlich erlebt habe. Eine weitere wichtige Prägung war für mich die Arbeit von und mit Robert Gonzales.

Als Trainerin, Ausbilderin und Coach mit vielfältigen Ausbildungen erlebe ich: Aktive Selbstfürsorge auf Basis der GFK ist *der* Schlüssel zum aufrichtigen und empathischen Miteinander.

Denn nur, wenn wir mit uns selbst wohlwollend umgehen und Verantwortung übernehmen, können wir Konflikte als Chance sehen und konstruktiv Beziehungen gestalten. In Coaching und Retreat gehen wir an diese Wurzeln.



### Uwe Lindemann

Viele Jahre habe ich als Berater für IT gearbeitet. Was ich über die GFK bei Marshall Rosenberg, Klaus Karstädt, Robert Gonzales, Gregg Kendrick, Saleem Ebrahim und anderen gelernt habe, war für mich wertvoll in der interkulturellen Zusammenarbeit. Die GFK hat mir die Scheu vor Konflikten genommen, beruflich und privat. Sie hilft mir in schwierigen Situationen, alte Muster zu verlassen und mit mir selbst und anderen besser in Verbindung zu kommen. Als Seminarassistent trage ich gern dazu bei, den Raum für Entwicklung zu halten.

### Unser Buch/Audio begleitend:

Auftanken im Alltag (Vera Heim & Gabriele Lindemann)  
Mit Selbstempathie zu neuer Kraft

Retreat-Trailer  
zum Einstimmen



### Transfer:

Du bekommst Vorbereitungsfragen, die deiner Einstimmung dienen und einen wirksamen Verlauf des Retreats unterstützen – und im Anschluss praktische Strategien für die Übertragung in deinen Alltag.

## ZERTIFIZIERUNG / ANERKENNUNG

Insgesamt 5,5 Trainingstage werden als ein Baustein bei einer Anerkennung durch den Fachverband Gewaltfreie Kommunikation angerechnet.



## INVESTITION

Die Kostenbeiträge sind gestaffelt:

Privatzahlende, Freiberufliche oder wenn dein Arbeitgeber die Steuer sparende Fortbildung bezahlt – zusätzlich Unterkunft und Verpflegung, die du auf dem Infoblatt findest.

Vergünstigungen als Early Bird und Frühbucher – siehe Webseite.

## TERMINE UND KONTAKT

Bist du interessiert? Dann möchte ich deine Fragen und die Teilnahmevoraussetzungen persönlich mit dir im Telefonat klären. Gerne nehme ich mir Zeit zum Kennenlernen. Ich freue mich auf deinen Anruf.

**Gabriele Lindemann** - Leistnerweg 4 - 90491 Nürnberg +49 911 599748 - lindemann@menschenundziele.de