

Viele kennen Situationen in ihrem Alltag, in denen es schwer fällt, ein „Nein“ des Gegenübers zu akzeptieren oder selbst ein klares „Nein“ auszusprechen. Wir hören darin eine Ablehnung oder fürchten, andere durch unser „Nein“ verletzen zu können.

„*Ein Nein ist ein Ja zu etwas Anderem.*“ Diese Erkenntnis formulierte der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, Marshall Rosenberg. Der Satz ist eine Einladung, hinter das „Nein“ zu schauen und zu hören, welche Bedürfnisse und Gefühle in dem Nein-Sagenden lebendig sind. Wenn wir darauf unseren Focus legen, braucht ein „Nein“ die Beziehung nicht zu beschädigen, sondern kann sogar dazu beitragen, eine gute Verbindung herzustellen. Wir werden dann frei für das „Ja zu etwas Anderem“ und können gemeinsam Lösungen suchen.

Die empathische Haltung einem „Nein“ gegenüber wollen wir an diesem Wochenende einüben.

Vorkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation sind hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.

Elemente aus dem Kundalini-Yoga fließen zur Auflockerung und Unterstützung in das Seminar mit ein.

Herzlich willkommen!

Irene Pabst und Simran K. Wester

## Seminarzeiten

**Freitag, 25. November, 18 – 21 Uhr**

**Samstag, 26. November, 10 – 17 Uhr**

**Sonntag, 27. November, 10 – 14 Uhr**

## Leitung

**Irene Pabst**

Interkulturelle Frauenarbeit und Mutter-Kind-Kuren

Frauenwerk der Nordkirche, Hamburg

[www.frauenwerk.nordkirche.de](http://www.frauenwerk.nordkirche.de)

## Trainerin

**Simran K. Wester**

Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin

Hamburg

[www.higfk.de](http://www.higfk.de)

