

# EMPATHIE MIT DEM INNEREN KIND

Vertiefungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

**22. - 25. September 2022** IN DARRY-PANKER / OSTSEE

**Die Vorstellung, dass die Persönlichkeit aus einem Guss besteht, ist eine Illusion. Wir bestehen aus vielen Anteilen. Je besser die Anteile miteinander integriert sind, desto grösser ist die Illusion.** Tsultrim Allione

Das „Innere Kind“ steht für die Anteile unserer Persönlichkeit, die sich herausgebildet haben, als in unserer Kindheit bestimmte Bedürfnisse wie Angenommensein oder Trost keinen Raum fanden. Als ob das Kind, das wir gewesen sind, zu diesen Zeitpunkten in seiner Entwicklung erstarrt ist und immer noch darauf wartet, zu bekommen, was es braucht. Oft sehnt es sich vor allem nach Würdigung für das, was es durchgemacht hat.

Unser Erwachsenen-Selbst und unser Inneres Kind wissen oft nichts voneinander. Für das Innere Kind ist die Zeit stehen geblieben, oder es fühlt sich seit Jahrzehnten schutzlos und allein. Deswegen „grätscht“ es uns manchmal in unsere Erwachsenen-Vorhaben hinein. Wenn irgendein Auslöser an die alten, schmerzhaft unerfüllten Bedürfnisse rührt, kann das Innere Kind in uns plötzlich zu widersprüchlichen Verhaltensweisen führen: Das können trotzig Antworten oder unverantwortliche und sogar selbst-korumpierende Verhaltensweisen sein, oder auch unerklärlich starke emotionale Reaktionen auf bestimmte Situationen.

Indem wir dem Inneren Kind unsere Aufmerksamkeit zuwenden und ihm Empathie schenken, ermöglichen wir es ihm, sich endlich zeigen zu können und sich mit unseren anderen Anteilen zu integrieren. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns dabei, seine Bedürfnisse in den Blick zu bekommen und nach Wegen zu suchen, wie wir sie heute erfüllen können.

Wir arbeiten u.a. mit inneren Reisen, Körperarbeit und gespielten Dialogen. Heil-Meditationen aus dem Kundalini Yoga unterstützen den Prozess. Die Gruppengröße ist auf 12 Teilnehmende begrenzt.

**Start DO 18.00 Uhr mit dem Abendessen, Ende SO 15.00 Uhr nach dem Mittagessen**

Auf Wunsch: 7.00 – 8.30 Uhr Yoga u. Meditation | An einem Abend 20.00 Uhr Gongmeditation

**Kosten** Anmeldung bis 22. Juli 300 Euro | danach 350 Euro

Unterbringung und vegetarische Bio-Vollverpflegung: 277 - 378 EUR [Siehe Anmeldeformular]

**Ort** Seminarhaus an der Ostsee | Dorfstr. 8 | 24321 Darry-Panker [www.arts-and-movements.de]

**Teilnahmevoraussetzung** Mehrtägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

**Leitung Simran K. Wester** Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin (3HO/KRI)

**Petra Brix** Trainerin Gewaltfreie Kommunikation

**Info und Anmeldung** [www.higfk.de/terminkalender](http://www.higfk.de/terminkalender)

Tel. 040-4604756, [info@higfk.de](mailto:info@higfk.de)



„Glücklichsein ist dein Geburtsrecht.“