

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IM UMGANG MIT KINDERN

nach Marshall Rosenberg

1. - 3. Juli 2022 IN HAMBURG

Kinder haben dieselben Bedürfnisse wie alle anderen Menschen auch, allerdings stehen zwei im Mittelpunkt, die für ihre gesunde Entwicklung erfüllt sein müssen: Zugehörigkeit und Selbstentfaltung. Wenn wir diese beiden Bedürfnisse im Blick behalten und vom Herzen her auf die Kinder eingehen, können wir mit ihnen zusammen kreative Lösungen für unsere und ihre Anliegen finden.

Du brauchst deine Kinder nicht zu erziehen, sie machen dir sowieso alles nach.

M. Rosenberg

In diesem Seminar geht es um die Fragen und Konflikte, denen Eltern und andere Menschen, die mit Kindern zu tun haben, in ihrem Alltag begegnen. Es geht nicht darum, wie man Kindern beibringen kann, gewaltfrei zu kommunizieren, sondern wie wir als gute Vorbilder selbst Strafen, Drohungen, Forderungen, Kritik und Schmähungen durch Empathie und authentische, effektive Bitten ersetzen können.

Kinder brauchen nicht Grenzen, sie brauchen Menschen, die empathisch sind und zu sich stehen.

M. Rosenberg

In verschiedenen Übungen betrachten wir die eigenen Anteile am Konflikt: um welche Bedürfnisse geht es und wie könnte eine effektive Bitte lauten? Und wir versetzen uns in die Kinder und erkunden im Rollenspiel, was ihre Anliegen sein könnten. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Bedürfnisse nicht sofort erfüllt werden müssen, und schon gar nicht unbedingt auf die Art, die man sich überlegt hat, sondern dass es vor allem wichtig ist, sie anzuerkennen. Übungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga unterstützen den Prozess.

Seminarzeiten FR 18.00 – 21.00 Uhr | SA 9.30 – 18.00 Uhr | SO 9.30 – 16.00 Uhr

[SA auf Wunsch Gong-Meditation im Anschluss] Insgesamt 16 Unterrichtsstunden

Kosten 240 Euro

Teilnahmevoraussetzung Mindestens ein Einführungsseminar in die GFK

Ort Yogazentrum Hoheluft | Breitenfelder Str. 8 [Garteneingang] | 20251 Hamburg

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

Info und Anmeldung www.higfk.de/terminkalender

Tel. 040-4604756, info@higfk.de



Simran K. Wester

„Glücklichsein ist dein Geburtsrecht.“