

# Vom Konflikt ... zum Miteinander

**Achtsame**

**Kommunikation**

**Jahrestraining 2020**

**Sei Du selbst die Veränderung,  
die Du Dir wünschst in der Welt**



Jahrestraining  
2020

## **21 Tage GFK – tiefe Integration durch Dein Herzensprojekt** **lebensnahe und alltagstaugliche Integration der GFK durch ...**

- intensive und wertschätzende Coachingstruktur – Eigenverantwortung stärken
- Finden und Umsetzen mindestens eines Herzensprojekt aus Beruf oder Privat
- persönliches Wachstum durch vertiefte innere und äußere GFK Prozesse
- selbst gewählte Schlüsselunterscheidungen verstehen und erfahren
- sozialer Wandel durch nach dem Training fortbestehende Unterstützerguppen

### **Termine Januar – November 2020**

22.-26. Januar, 16.-19. April, 11.-14. Juni, 27.-30. August, 29. Okt-1. November  
Seminarzeiten je Block: Start erster Tag 10 Uhr – Ende letzter Tag 14 Uhr

### **Teilnehmerzahl maximal 12 Menschen**

### **Seminarhaus – Heubethof**

**Wo:** Heubet 7, 87544 Gunzesried-Säge

[www.heubethof.com](http://www.heubethof.com)

**Übernachtung/Vollverpflegung:** Mehrbett und Einzelzimmer, 950 € **pauschal**

### **Seminarbeitrag = Übernachtungspauschale + Selbsteinschätzung**

**30. September 19:** ab 1500 € danach ab 2000 € bis 3900 €

nach persönlicher Selbsteinschätzung im sozialen Ausgleich

250 € Anzahlung macht Anmeldung verbindlich - Ratenzahlung möglich

Mehr dazu findet sich hier: [www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Angebote-GFK](http://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Angebote-GFK)



**Christian  
Hinrichsen**  
arbeitet als Trainer,  
Coach, Mediator

Diplom Kaufmann  
Vater von 6 Kindern  
10 Jahre Consultant  
intern. Projektleitung  
Führungskraft

## Fokus des Jahrestrainings

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt“ so Mahatma Gandhi.

Wie will ich leben? Wo will ich hin? Wie komme ich dahin?

Diese und ähnliche Fragen begleiten dich in diesem Jahr. Durch ein immer intensiveres „Eintauchen“ in unsere Gefühls- und Bedürfniswelt, kommst du immer authentischer in Kontakt zu dir selbst und kreierst deine Visionen ... dein(e) Herzensprojekt(e).

## Methoden

Wir werden uns gegenseitig befähigen, dein(e) und mein(e) Projekte Stück für Stück deine und meine Realität werden zu lassen. Dazu wirst du alles nutzen, was dich tiefer in die GFK wachsen lässt. Vor allem werden wir uns gegenseitig empathisch coachen. Alles was auftaucht, wird willkommen sein, um zu verstehen, wozu dir das bisher diente und um zu entscheiden, ob du es weiterhin in deinem Leben haben möchtest oder du es würdigend loslässt. In diesem Sinne nutzen wir die wertschätzende Kommunikation nach Innen als Reflexionsmodell.

Methodisch wird es kreative gestalterische Prozesse, wie Malen und Theaterelemente geben. Wir werden unsere Stimme neu erfahren und unseren Körper als Instrument spielen üben. Denn der Körper ist es, in dem viel Weisheit steckt – die wirst du für dich nutzen.

Theoretischen Input wird es in dem Maße geben, wie du und die Gruppe es wollen.

## Inhalte

Eine unvollständige Aufzählung von Inhalten, die Bestandteil dieses Seminars sein können:

Systemisches Konsensieren, Zürcher Ressourcenmodell, „Monsterübung“, das innere Kind, vom Umgang mit Nein, Bedürfnisse umgangssprachlich ausdrücken, aus Innen heraus kommunizieren, Grenzen wertschätzend erkennen und setzen, mit Angriffen spielerisch umgehen, Spontaneität giraffisch ausdrücken, Coaching versus wertschätzendes Coaching, Schlüsselunterscheidungen der GFK, Fokussing, Contactimprovisation, Yoga, systemische Aufstellungselemente, 6 Stühle-Modell, Schattenanteile integrieren, Glaubenssätze verstehen – verändern – nutzen, wertschätzende Macht usw.

## Voraussetzung

Besuch meines Grundlagenseminars ist im Seminarbeitrag inbegriffen + ein Jahr Anwendung im Alltag ODER vergleichbare Erfahrungen ist wünschenswert – Im Zweifel suche bitte das Gespräch mit mir.

## Trainer „achtsame Kommunikation“

„Meine Trainings führe ich auf Grund meiner vielfältigen Erfahrungen in Kindergärten und Schulen, in anderen sozialen Einrichtungen, sowie für Teams und Führungskräften in Unternehmen aller Art durch. In letzter Zeit häufen sich die Anfragen auch für Einzel-, Paar- und Gruppencoaching. Durch eine sich stetig verbessernde Verbindung **zu** und Integration **mit** den eigenen Werten, trägt meine Arbeit nicht zuletzt zu einer verbesserten **Resilienz\*** bei.“

**Resilienz\***: Die innere Stärke eines Menschen Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen, wie schwere Erkrankungen, eine Entlassung, den Verlust eines nahe stehenden Menschen durch Tod oder Trennung, Unfälle, Schicksalsschläge, berufliche Fehlschläge oder eine traumatische Erfahrung zu meistern.

**Info \* Anmeldung \* Konditionen \* Kontaktaufnahme**

[www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de](http://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de) \* [gewaltfrei-fuenf-seen-land@t-online.de](mailto:gewaltfrei-fuenf-seen-land@t-online.de)

0176 44434014 \*



Johannisstraße 2 \* 86911 Dießen



**Christian  
Hinrichsen**

arbeitet als Trainer,  
Coach, Mediator

Diplom Kaufmann  
Vater von 6 Kindern  
10 Jahre Consultant  
intern. Projektleitung  
Führungskraft