

# Die Kraft der Empathie

## Aufbau-Seminar in Gewaltfreier Kommunikation



## 5-tägiges Intensiv-Training

Sonntag, 29.10.2017 16:00 Uhr bis  
Freitag, 03.11.2017 16:00 Uhr

FRANKEN-AKADEMIE Schloß Schney e.V.  
96215 Lichtenfels

## DIE KRAFT DER EMPATHIE

### Intensivtraining für Fortgeschrittene



Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation für Fortgeschrittene

Oft hindern uns alt vertraute Gefühle und Gedanken daran, freie Entscheidungen zu treffen und unser Leben nach unseren Vorstellungen zu gestalten. Wir handeln dann nicht mehr aktiv, sondern re-aktiv. Wir werden von unseren Emotionen überwältigt und können nicht mehr angemessen reagieren: Wir greifen den anderen verbal an oder ziehen uns beleidigt zurück, um uns vor weiteren Verletzungen zu schützen.

Wissenschaftliche Untersuchungen der Interpersonellen Neurobiologie (Hirnforschung) haben gezeigt, dass dies auf emotionalen Verletzungen der Vergangenheit beruht, welche unser Gehirn noch nicht integriert hat. Man spricht auch vom emotionalen Trauma. Diese Verletzungen können heilen, wenn wir mit unseren Ängsten, unserer Scham, unserer Wut und unserem Schmerz in Tiefer Empathie begleitet werden.

Denn diese Gefühle beruhen immer auf einem Mangel an erfüllten Bedürfnissen in der Vergangenheit. In Prozessarbeit mit Tiefer Empathie gelingt es, diesen Mangel in die Qualität erfüllter Bedürfnisse zu transformieren. Transformation geschieht über Wahrnehmung, Annehmen und Loslassen. Unser Gehirn wird "neu verdrahtet". Diese Änderungen sind neurobiologisch nachweisbar. Empathie ist der Schlüssel zur nachhaltigen Neuorganisation unseres Gehirns.

Empathie befähigt uns, unser Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten und qualitativ hochwertige Beziehungen zu führen. Empathische Menschen können und werden - nach dem Gesetz der Resonanz - andere Erfahrungen anziehen. So können wir den Kreislauf von ungelösten emotionalen Traumata durchbrechen und finden zurück zu unserer ureigenen Lebendigkeit.



## TIEFE EMPATHIE

Empathie ist die Essenz der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, welche auch als „Giraffenohren“ bezeichnet werden. Tiefe Empathie baut auf diesem Verständnis auf.

US-amerikanische GFK-Trainer haben den Faktor Empathie weiterentwickelt, indem sie ihre ganz persönlichen Fachkompetenzen der Psychologie, Psychotherapie, der interpersonellen Neurobiologie und der Spiritualität einfließen ließen.

### **Robert Gonzales:**

Der promovierte Psychotherapeuten Dr. Robert Gonzales legt den Fokus auf die Spiritualität in der Gewaltfreien Kommunikation. Auf dieser Basis hat er das Modell der Schönheit der Bedürfnisse entwickelt, welches zu einem Leben in Mitgefühl ermächtigt. Der Fokus liegt auf der Entwicklung eines liebevollen Umgangs mit sich selbst, der Entwicklung von Selbstmitgefühl. Auf Englisch lauten seine Methode der Prozessarbeit mit Empathie „Living Compassion“ - „Living Energy of Needs“- „Beauty of Needs“.

### **Susan Skye und Sarah Peyton**

Die CNVC zertifizierten Trainerinnen Susan Skye und Sarah Peyton haben ihre Methode auf Basis der Interpersonellen Neurobiologie von Dr. Daniel Siegel (interpersonal neurobiology) entwickelt. Ihr Ansatz lautet „New Depths“, was übersetzt so viel wie Tiefe Empathie bedeutet. Tiefe Empathie wird ergänzt durch Achtsamkeit und Bewusstheit für körperliche Empfindungen, Imagination, Installierung eines sicheren Ortes, Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen und Heilung mit dem inneren Kind.

Tiefe Empathie und Prozessarbeit sind mehr als Empathische Vermutungen der Gewaltfreien Kommunikation, Giraffenohren oder Empathischen Begleitung im Rahmen eines Coaching. Tiefe Empathie ist High Quality Empathie und verbindet Psychologie und Neurobiologie. Literatur darüber gibt es im Buch „Empathie als Schlüssel: Gewaltfreie Kommunikation in psychologischen Berufen. Anwendung in Psychotherapie, Beratung und im sozialen Bereich“ (Hrsg. Sabine Geiger, Sibylle Baumgartner), Kapitel 4 und Kapitel 8.

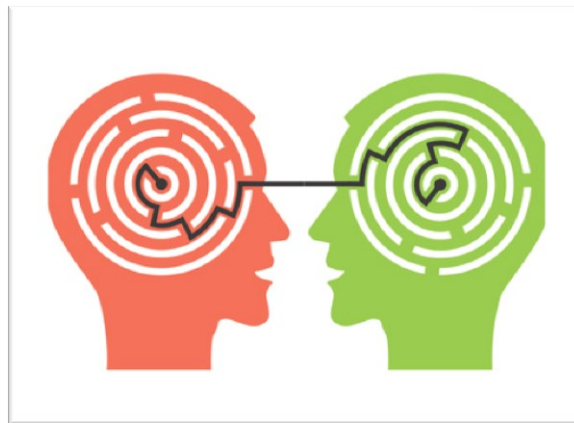


## DER TRANSFORMATIONSPROZESS MIT EMPATHIE

Zum Transformationsprozess mit Tiefer Empathie gehören zwei Personen: ein Klient (Empathie-Empfänger) und ein Coach (Empathie-Geber, Empathie-Coach).

Der Klient beginnt den Transformationsprozess, indem er von einem ganz bestimmten aktuellen Thema erzählt, das ihn emotional beschäftigt oder aufwühlt. Der Coach lädt den Klienten dazu ein, alle Gedanken und Gefühle, die mit der Situation verbunden sind, zuzulassen. Er schafft einen emotionalen Raum, in dem sich der Klient mit tiefsten emotionalen Verletzungen, Wut, Haß, Schuld- und Schamgefühlen zeigen kann. Für den Empathie-Geber / Empathie-Coach ist wichtig, dass er/sie Urteile, Bewertungen, Ratschläge unterlässt. Wesentlich ist das Schaffen und Halten eines emotionalen Raumes: Der Empathie-Coach schenkt dem Empathie-Empfänger mit Augenkontakt, Stimme, Worten und Gesten emotionale Resonanz. So erlebt der Klient/die Klientin wie es ist, sich mit seinen Gefühlen „geföhlt zu föhlen“.

Tiefe Empathie lernen: Für den Empathie-Coach geht es weniger um das Erlernen und Anwenden einer bestimmten Technik (obwohl es Techniken gibt). Es geht um die Entwicklung von emotionaler Resonanzfähigkeit, um die Klienten (Empathie-Empfänger) in einzigartiger Tiefe mit Intuition, Achtsamkeit und Menschlichkeit zu begleiten.



Andere Bezeichnungen für den Transformationsprozess mit Empathie sind:

Prozessarbeit nach Robert Gonzales, Mindsight, Interpersonelle Neurobiologie, High-Quality-Empathie, Empathisches Counseling.

Im Fachbuch „Empathie als Schlüssel: Gewaltfreie Kommunikation in psychologischen Berufen. Anwendung in Psychotherapie, Beratung und im sozialen Bereich“ (Hrsg. Sabine Geiger, Sibylle Baumgartner) sind Transformationsprozesse beschrieben. Im Kapitel 4 stellt Susan Skye ihre Prozessarbeit vor: „Zur Heilung des verletzten Kindes – praktischer Therapieprozess auf Basis der GFK und neurowissenschaftlicher Theorie“. Im Kapitel 8 stellt Robert Gonzales seine Prozessarbeit vor: „Der Raum der Fülle – die Schönheit unserer Bedürfnisse“.

In Deutschland ist der Empathische Transformationsprozess von Kostenträgern (z.B. Krankenkasse) nicht anerkannt als Therapieverfahren der Psychologie, wie Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und analytische Psychotherapie (Psychoanalyse). Dennoch haben persönliche Erfahrungen in der Vergangenheit gezeigt, dass Transformationsprozesse mit Tiefer Empathie die klassischen Therapieverfahren überflüssig machen können. Empathie ist also der Schlüssel, sein Leben aktiv und selbstbestimmt zu föhren und Beziehungen lebendig und authentisch zu gestalten.

## EMPATHISCHE TRANSFORMATIONSPROZESSE

Empathische Transformationsprozesse haben viele Wirkungen:

- dienen der **Transformation von emotionalen Verletzungen** in der Vergangenheit bzw. „Heilung“ von emotionalen Traumata
- sind unabdingbare Voraussetzung für eine empathische Begegnung mit anderen und ermöglichen den Aufbau qualitativ hochwertiger Beziehungen (**Beziehungskompetenz**)
- sind ein umfassendes Modul der **Persönlichkeitsentwicklung**
- können als **qualifizierte Methode** im Setting Berater-Klient, Therapeut-Klient angewendet werden, so dass Tätige des Gesundheits- und Sozialwesens diese Methode in Beratung, Therapie und sozialpädagogischer Begleitung beruflich nutzen können
- führen zu einer Erhöhung der Stress-Resistenz und Verhinderung emotionaler Erschöpfung (**Burnout Prävention**)
- dienen der **fundierte Vorbereitung** auf wichtige Gespräche
- sind eine Möglichkeit, sich in **bedingungsloser Selbstliebe** zu üben (Selbstempathie, Selbstmitgefühl)



## SELBSTLIEBE

IST DER BEGINN EINER LEBENSLANGEN ROMANZE.





## INHALT

Im Intensiv-Seminar finden die Teilnehmer einen geschützten Rahmen, um persönliche Erfahrungen zu machen und den Transformationsprozess zu erlernen. Die Teilnehmer erhalten mehrfach die Gelegenheit, an ihren individuellen Themen zu arbeiten und haben so die Möglichkeit zur Auflösung eigener emotionaler Traumata in der Vergangenheit/Kindheit.

- Empathischer Transformationsprozess nach Robert Gonzales – Demonstration im Plenum, Üben in der Kleingruppe, Reflexion und Feedback
- Empathischer Transformationsprozess nach Susan Skye und Sarah Peyton – Demonstration im Plenum, Üben in der Kleingruppe, Reflexion und Feedback
- Modul: Heilung mit dem Inneren Kind
- Modul: Bedeutung von und Installierung eines sicheren Ortes
- Modul: Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen
- Modul: Imagination
- Modul: emotionale Verletzungen, emotionale (Kindheits-)Traumata erkennen, verstehen, heilen
- Modul: Empathie, Psychologie und Neurobiologie
- Modul: Empathie als Schlüssel neuronaler Integration
- Klarheit über eigene Denk- und Verhaltensmuster
- Klarheit über Zustände von Reaktivität (Empathie-Leere) und Fähigkeit der Selbstregulierung (Empathie-Fülle)
- Abbau von Feindbildern und negativen Konzepten
- Erkennen und Auflösung von hinderlichen Glaubenssätzen
- Emotionsregulation durch Körperbewusstsein
- Unterstützung der Emotionsregulation bei anderen
- Körper- und Achtsamkeitsübungen aus vielen Bereichen (MBSR nach Jon Kabat-Zinn, Body Scan, Atempädagogik nach Ilse Middendorf, achtsame Yoga-Sequenzen)
- Fähigkeit, einen inneren Zustand der Empathie-Fülle hervorzurufen (living energy of needs) und aus diesem Zustand sein berufliches und privates Leben zu gestalten
- Kultivierung von Emotionaler Präsenz und (Selbst-)Mitgefühl
- Bedürfnis-Meditation nach Robert-Gonzales (Dyade)
- Mediation zur Verbindung mit dem Vagus-Nerv (Sarah Peyton)
- Theoretische Grundlagen Interpersoneller Neurobiologie: Funktionsweise des Gedächtnisses, Limbisches System, rechte und linke Gehirnhälfte (Hemisphären), Kooperation von Stammhirn, Mittelhirn und Neokortex, Einfluss emotionaler Traumata auf die Organisationsfähigkeit unseres Gehirns



## METHODEN

- Theorie-Input – Kurzvorträge, ausführliche Seminarunterlagen
- Demonstration verschiedener Transformationsprozesse im Plenum
- Übung des Transformationsprozesses in Kleingruppen unter Supervision der Leitung
- Klärung eigener Themen als Empathie-Empfänger in der Kleingruppe
- Reflexion von Theorie und Praxis, Raum für Fragen
- Entschleunigung – Raum für emotionale Beteiligung
- Remembering, Geschichten, Lieder
- Körper- und Achtsamkeitsübungen

## ZIEL

- Fähigkeit zur selbständigen Durchführung des Transformationsprozess mit Tiefer Empathie (Tiefe Empathie lernen)
- Entwicklung der eigenen emotionalen Resonanzfähigkeit mit Worten und Körper (Empathiefähigkeit)
- Steigerung der Fähigkeit private und berufliche Beziehungen zu gestalten (Beziehungskompetenz und Beziehungsqualität)
- Erhöhung der Selbstwirksamkeit, Authentizität und Lebensfreude
- Klarheit über eigene Auslöser für Re-Aktivität (Trigger)
- Erhöhung der Selbstregulationsfähigkeit in herausfordernden Situationen
- Verständnis für das Verhalten traumatisierter Menschen
- „Heilung“ = Empathie als Schlüssel zur neuronalen Integration emotionaler Verletzungen der Vergangenheit/Kindheit (emotionale Traumata)
- Erhöhung der Resilienz in herausfordernden (Lebens-)Situationen
- Steigerung der Stress-Resistenz und Burnout-Prävention
- Theoretisches Verständnis über das Zusammenwirken zwischen Verhalten, Denken und emotionaler (Kindheits-)Traumata
- Theoretisches Verständnis für die Wirkungsweise des limbischen Systems (Anteil des Gehirns, das hauptsächlich für unsere Emotionen verantwortlich ist)
- Theoretisches Verständnis der Interpersonellen Neurobiologie (Hirnforschung) nach Dr. Daniel Siegel (interpersonal neurobiology), über den Einfluss von emotionalen Traumata auf die Organisationsfähigkeit unseres Gehirns
- Theoretisches Verständnis von Empathie, Selbstempathie, Psychologie und Neurobiologie
- Vertiefung des Verständnisses und Stärkung der inneren Gewaltfreiheit

Ich bin anerkannte Trainerin des Fachverbandes Gewaltfreie Kommunikation®. Das Seminar wird auf die Anerkennung des Fachverbandes zur TrainerIn Gewaltfreie Kommunikation vollumfänglich angerechnet.

Das Seminar ist somit ein Baustein für die Qualifikation von Menschen, die selbst Kommunikationstrainer werden wollen. Auch langjährige GFK-TrainerInnen vertiefen mit dem Aufbau-Seminar ihre Fähigkeiten zu Empathie und Selbstempathie und können das eigene Portfolio um eine weitere qualifizierte Methode zu erweitern. Dies gilt auch für Berater, Trainer und Coaches, Psychologen, Psychotherapeutin etc.

Hinweis: Die Methoden können eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen.



## ZIELGRUPPE

Das Aufbauseminar richtet sich an Fortgeschrittene der Gewaltfreien Kommunikation, die die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation weiter vertiefen und ihre emotionale Intelligenz und Beziehungskompetenz im privaten und beruflichen Alltag deutlich steigern wollen.

Eingeladen sind Menschen, die im Umgang mit den 4 Schritten geübt sind und offen für eine grundlegende Auseinandersetzung mit eigenen Themen, emotionalen Traumata.

Idealerweise beschäftigst du dich seit Jahren mit der Gewaltfreien Kommunikation und hast eine 12-15 tägige Grundausbildung absolviert.

Solltest du unsicher sein, bieten wir Interessierten ein unverbindliches Vorgespräch zur Klärung der Voraussetzungen an.

## SEMINAR-ORT & ANREISE

FRANKEN-AKADEMIE Schloß Schney e.V.

Schloßplatz 8

96215 Lichtenfels

Tel. 09571 9750 0

Fax. 09571 975 25

Email: [info@franken-akademie.de](mailto:info@franken-akademie.de)

[www.franken-akademie.de](http://www.franken-akademie.de)

Die FRANKEN-AKADEMIE, Schloss Schney bei Lichtenfels ist ein traditioneller Ort für Aufbau-Seminare, Fortbildungen und Intensivtrainings in Gewaltfreier Kommunikation, denn der Begründer Marshall Rosenberg hat hier schon vor Jahren Seminare durchgeführt.

### ANREISE MIT DEM PKW

Schney liegt mitten im Herzen von Deutschland und ist über Lichtenfels an die Bundesautobahn A73 von Nürnberg nach Suhl angebunden.

### ANREISE MIT DER BAHN

Lichtenfels ist regionaler Bahnknotenpunkt und regulärer ICE-Halt an der Hauptachse München Berlin Hamburg. Von dort kommst du problemlos per Taxi zum Seminarhaus. Der Bahnhof Schney ist nur eine Station mit der Regional-Bahn vom Bahnhof Lichtenfels entfernt. Vom Bahnhof Schney ist die Franken-Akademie 10 Minuten zu Fußweg entfernt.

### RETREAT bedeutet Gelegenheit zum Rückzug

Das Schloss Schney bietet mit seiner herrlichen Lage ein faszinierendes Ambiente, das es den Teilnehmern ermöglicht Abstand zum Alltag, Konzentration und Ruhe zu finden, um abzuschalten und sich auf innere Prozesse einzulassen.

Die idyllischen typisch fränkische Landschaft lädt ein zum Lustwandeln und Seele baumeln lassen.

Das schmackhafte Angebot regionaler und saisonaler Köstlichkeiten aus der Küche sorgt für das leibliche Wohl.





## TERMINE & SEMINARZEITEN

Sonntag, 29.10.2017		16:00 – 18:30 Uhr	
Montag, 30.10.2017	09:00 – 12:30 Uhr	15:00 – 18:30 Uhr	
Dienstag, 31.10.2017	09:00 – 12:30 Uhr	15:00 – 18:30 Uhr	
Mittwoch, 01.11.2017	09:00 – 12:30 Uhr	15:00 – 18:30 Uhr	
Donnerstag, 02.11.2017	09:00 – 12:30 Uhr	15:00 – 18:30 Uhr	20:00 – 21:30 Uhr
Freitag, 03.11.2017	09:00 – 12:30 Uhr	14:30 – 16:00 Uhr	

Dienstag, 31.10.2017 ist Reformationstag und aufgrund 500 Jahre Reformations-Jubiläum einmaliger gesetzlicher Feiertag auch in Bayern. Mittwoch 01.11.2017 ist Allerheiligen und auch gesetzlicher Feiertag.

## ABSCHLUSSZERTIFIKAT



Nach Abschluss der Veranstaltung erhältst du ein Teilnahmezertifikat.

Dieses Aufbauseminar in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg wird für die Anerkennung des Fachverbandes zur Zertifizierung als Trainerin vollumfänglich angerechnet.

## SEMINARKOSTEN & ÜBERNACHTUNGSKOSTEN

### Seminargebühr:

Anmeldung nach dem 30.08.2017	740 €
Frühbucher bis 29.08.2017	650 €
Bring-Freund-mit-Rabatt zusätzlich	je Person 50 €
Sozialrabatt auf Anfrage z.B. für ALG II Empfänger, Studenten, Alleinerziehende	

Im Kostenbeitrag enthalten sind ausführliche Seminarunterlagen, Fotoprotokolle und Pausensnacks.

Wir akzeptieren die **Bildungsprämie**. Damit kannst Du den Seminarbeitrag um 50% reduzieren. Mehr Infos unter [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

### Übernachtung und Verpflegung:

Einzelzimmer	315 €
Doppelzimmer	285 €

Im Kostenbeitrag sind enthalten Übernachtung, Vollpension und warme Pausengetränke.

Mit Anmeldung zum Seminar wird für Dich ein Einzelzimmer gebucht. Wenn Du ein Doppelzimmer wünschst, bitten wir um Nachricht.

Für alle Fragen zu Unterkunft und Verpflegung wende Dich bitte an das Seminarhaus, z.B. bei Nahrungsmittelunverträglichkeit.

## AUSRÜSTUNG

Bequeme Kleidung, Socken oder Hausschuhe, festes Schuhwerk für Spaziergänge, Regensachen, Saunazubehör, alles, was Dir Geborgenheit schenkt



## ANMELDUNG & RÜCKTRITTSREGELUNG

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldeformular oder Email. Im Anschluss erhältst Du per Email eine Anmeldebestätigung mit Bankverbindung für Einzahlung des Seminarbeitrages/der Anzahlung. Sobald der Betrag bei uns eingegangen ist, ist für Dich ein Platz verbindlich reserviert. Der Rest des Seminarbeitrages wird 60 Tage vor Beginn des Trainings fällig. Ein Rücktritt von der Anmeldung mehr als 60 Tage vor Seminarbeginn wird mit 50 € Bearbeitungsaufwand verrechnet. Nach diesem Termin werden 50% der Trainingskosten fällig und 30 Tage vor Veranstaltung die volle Kursgebühr.

Die Umbuchung auf einen Ersatzteilnehmer ist kostenlos möglich. Umbuchung und Stornierung erhalten erst durch unsere Bestätigung rechtliche Gültigkeit. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, welche im Krankheitsfall auch für die Seminargebühren aufkommt.

### Ausfall der Veranstaltung

Bei weniger als sechs Anmeldungen behalten wir uns eine Absage bzw. Anpassung der Veranstaltung vor. Kann ein Seminar ausnahmsweise nicht durchgeführt werden, wird zu gleichen Konditionen ein Ersatztermin angeboten oder es werden die bereits bezahlten Gebühren zurückerstattet. Für Schäden und Kosten wie z.B. Verdienstaussfall, entgangenen Gewinn, Reisekosten etc. übernehmen wir keine Haftung.

### Selbstverantwortung

Mit meiner Anmeldung bestätigst Du, dass Du während des Seminars die volle Verantwortung für Dein Verhalten übernimmst und dieses nicht eingeschränkt ist durch z.B. Drogenabhängigkeit, Sucht oder andere Krankheit. Dir ist bewusst, dass die Inhalte des Seminars persönlichkeitsbildend sind und Krisen auslösen können. Die Seminarinhalte erfüllen nicht die Voraussetzungen einer Psychotherapie.

## LEITUNG

### Andrea Wiedel

Kommunikationstrainerin & Empathie-Coach

Zertifizierte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®, Aus- und Weiterbildungen bei nationalen und internationalen Trainern, Mediation, Empathie, Coaching, Trauma, Neurobiologie, Moderation SK-Prinzip®, Ex-Rechtsanwältin, Erzieherin



In meiner langjährigen Praxis als Rechtsanwältin habe ich viele Gespräche geführt und private und geschäftliche Beziehungen auseinander gehen sehen. Vieles wäre vermeidbar gewesen. „Willst du Recht haben oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht.“

Diese Lebensweisheit von Marshall Rosenberg hat mich inspiriert. Das von ihm entwickelte Modell der „gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) zeigt Wege auf zu einem Verständnis jenseits von sachlicher Argumentation und juristischer Rechthaberei.

Sich selbst respektieren und den anderen respektieren, sich selbst verstehen und den anderen verstehen, für die eigenen Interessen eintreten und gleichzeitig offen sein für die des anderen. Das ist die Basis, auf der eine andere Art von Beziehung gelingen kann.

