



## Online- Kurs

### „Wie spreche ich Dinge an – Gewaltfreier leben“

Wie kannst Du klarer und deutlicher Dein Leben in die Hand nehmen?

Durch den online-Kurs „Wie spreche ich Dinge an – Gewaltfreier leben“ achten Sie mehr auf sich und Ihr Befinden, werden sicherer und mutiger, klar und fürsorglich anzusprechen, was Sie bewegt und behalten dabei das Gegenüber und die Verbindung im Auge.

Sie gewinnen Beziehungsqualität.

#### Sie lernen und erfahren

- sich selbst, Ihren Körper, Ihre Gefühle und Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen, entdecken, was Sie aus einem Zustand der Selbstverbindung herausbringt und erkennen vor allem, wie Gedanken sich auswirken
- wie Sie sich mehr so mitteilen können, dass Sie als Mensch mit einem Anliegen wahrgenommen und gesehen werden können und welche Rolle dabei die Stimme und auch Ihre innere Verfassung spielen
- wie Sie durch die Art und Weise Ihres Zuhörens in den Schuhen Ihres Gegenübers laufen und ein Verstehen für die andere Person entwickeln können, ohne mit ihr einverstanden sein zu müssen oder sich selbst aufzugeben.

#### Kursablauf/Methodik

Zu jeden Termin wechseln sich Input und Übungssequenzen in kleinen Gruppen ab. So können Sie das Gelernte anhand eigener Beispiele aus Ihrem Alltag ausprobieren und vertiefen.

#### Inhalte

- Modul 1: Präsent sein und für sich sorgen
- Modul 2: Die eigene Wahrheit finden – und dafür Verantwortung übernehmen
- Modul 3: Ehrlich und fürsorglich im Dialog
- Modul 4: Den guten Grund des Gegenübers erforschen
- Modul 5: Klar um etwas bitten
- Modul 6: Nein sagen und liebevoll Grenzen setzen

#### Was der Kurs bietet

- 6 Kurseinheiten von jeweils 120 Minuten mit mir auf Zoom und die Aufzeichnung des Inputs.
- Nach dem Seminar erhalten Sie ein kurzes Skript.
- Zu jedem Modul gibt es eine zusätzliche Übung zum Dranbleiben.
- Die Chance für persönliche Frage- bzw. Vertiefungssequenzen von ca. 60 Minuten nach persönlicher Vereinbarung.

#### Kurszeiten

Start des Online-Kurses ist im neuen Jahr - am 15. Januar 2024. Jede Woche findet am Montag von 18 bis 20 Uhr per Zoom ein **Liveworkshop** statt (120 Minuten). Er dauert 6 Wochen, bis zum 19.2.

#### Ihre Investition

Der online-Kurs kostet 375 € (für die Vermittlung der GFK bin ich von der Zahlung von MWST. befreit) Ratenzahlung und Ermäßigung bitte erfragen.

Stornobedingungen: Selbstverständlich haben Sie ein 14tägiges Rückgaberecht.

Anmeldung unter: [leitnerbar@web.de](mailto:leitnerbar@web.de) oder 030- 449 222 5