

Kontakt:

Monika Schäpe, Hindenburgstr. 17
D-72762 Reutlingen
GERMANY

mobil: 0049 - 178 - 165 12 41

Tel D: 0049 - 7121- 58 02 78

info@KommunikationderAchtsamkeit.de

www.KommunikationderAchtsamkeit.de

International: www.in-deep-touch.org

Mutter 2er Teenies, 24 Jahre freie Bildungsarbeit, empir. Forschung zur Körpersoziologie, Trauma- u. Körperarbeit, Beratungspraxis, Supervision, Dipl-Sozpäd, zert. v.CNVC ,USA



Monika Schäpe

Dr. Peter Vestergaard-Poulsen PhD



Vater 2er Teenies,

18 Jahre assoz. Prof. für Neuroscience Universität Aarhus DK, Publikationen u.a. zu Stress und Meditation, freier Dozent für Kommunikation,

Trauma- und Körperarbeit, langjährige Meditationspraxis

Wir müssen auf unsere Seele hören,
wenn wir gesund werden wollen!
Letztlich sind wir hier,
weil es kein Entrinnen
vor uns selbst gibt.

Solange der Mensch sich nicht selbst
in den Augen und den Herzen
seiner Mitmenschen begegnet,
ist er auf der Flucht.

Solange er sich fürchtet,
durchschaut zu werden,
kann er weder sich selbst
noch andere erkennen -

er wird allein sein.

Hildegard von Bingen
1098 - 1179
Christliche Mystikerin, Ärztin.
Klostervorsteherin

Was tut das Herz ?
ES liebt .

Kommunikation der Achtsamkeit



Program
2012

Kommunikation der Achtsamkeit

Wie kommen eigentlich Konflikte zustande?

Was passiert dabei genau, in unserem Denken, Fühlen und auch in unserem Körper? Der Körper z.B. hat einiges mit uns durchgemacht und hat seine Geschichte. All unsere Erfahrungen sind u.a. dort gespeichert.

Wie ticken wir eigentlich auf all diesen Ebenen - und inwiefern beeinflusst das unmittelbar unsere Reaktionen in Konflikten und Entscheidungen?

Was sind die Realitäten, mit denen wir *immer* zu tun haben, in gelungener wie in gescheiterter Kommunikation, ganz egal welches Kommunikationsmodell wir anwenden?

Muss ich mich ändern, muss der andere sich ändern? Müssen wir alle „edlere“ Menschen werden, Gefühle unter Kontrolle bringen und so genannte Schattenseiten eliminieren?



Beim Ansatz *Kommunikation der Achtsamkeit* geht es nicht um Kontrolle und Eliminieren oder das Ziel, ein „besserer“ Mensch zu werden - es geht in der Essenz um Würdigung dessen, was I S T .

Um herauszufinden, was I S T brauchen wir **Unterscheidungsvermögen**, das heißt die Fähigkeit zur **reinen Beobachtung**.

Wir lernen sukzessive das Hinschauen, ohne zu urteilen. So finden wir tiefere Einsicht in die gelernten Grundmechanismen unseres Verhaltens, sowohl für uns selbst wie auch für andere. Damit eingehend verstehen wir auch unmittelbar, welche Rolle und welchen Dienst unsere Schattenseiten im menschlichen Dasein und der Persönlichkeitsentwicklung spielen. Statt sie zu bekämpfen oder zu versuchen, sie zu amputieren, erkennen und erfahren wir, wo sie ihren Platz und ihre Funktion haben.

Aus dieser integrierenden Erfahrung entwickelt sich eine natürliche Selbstachtung - Grundlage für die Achtung des Gegenübers.

Viele Menschen erleben diesen Ansatz in der Praxis als eminent erleichternd und entlastend.

Wenn wir zu achten gelernt haben, was I S T, stellt sich ebenfalls eine ganz natürliche Ehrlichkeit und ein weicherer Blick auf sich selbst *und* andere ein. Ein Wunsch, den viele Menschen in sich tragen.

Als Ausgangsbasis dient **das 4-Schritte-Modell Marshall Rosenbergs**. Es erweist sich als ein brillantes Werkzeug zum Erlernen *reiner Beobachtung*. Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft u.a. werfen dazu ein frappierend klares Licht auf unsere menschliche Kommunikation. Dies eröffnet uns nicht nur ein neues Verstehen, sondern erweitert den Horizont unserer Handlungsmöglichkeiten. Insbesondere unsere Gefühle werden hier angemessen gewürdigt in ihrer Funktion und Bedeutung im zwischenmenschlichen Kontakt *und* auf dem Pfad der menschlichen Bewußtseinsentwicklung.

Was ***Kommunikation der Achtsamkeit*** ist, oder wie Unterscheidungsvermögen wirkt und Selbstachtung oder Würdigung ganz natürlich eintreten, kann nicht kognitiv verstanden, sondern nur „am eigenen Leib“ *be-griffen* und *erfahren* werden. Deswegen arbeiten wir an Live-Situationen Ihrer Wahl - mit unserem konkreten **So-Mensch-Sein** !

Einsteigerkurse in Reutlingen o.U.:

04. + 05. Feb. 2012 Zeiten:
28. + 29. April 2012 Sa 9-18, So 9-17 Uhr
30.6. + 01. Juli 2012 205,- €
22. + 23. Sept. 2012

Intensive 15 Tage ab März 2012

Modul 1 : 02. - 04. März 2012
Modul 2 : 30.3. - 01. April 2012
Modul 3 : 04. - 06. Mai 2012
Modul 4 : 01. - 03. Juni 2012
Modul 5 : 06. - 08. Juli 2012

Ort: Reutlingen o.U. Preis: 1.545,- € incl. MWSt.
Zeiten: je Freitag 15 Uhr - So. 16.30 Uhr
Voraussetzung: mind. 2 Tage Basiskurs M.Rosenberg

Fragen ? - Sprechen Sie uns einfach an !

Aufbau Intensive für Fortgeschrittene:

09. - 11. März 2012
für Leute mit mind. 15-20 Tg. GFK-Training und Vorgespräch

Wie gelingt eine lebendige und innigliche Beziehung -



zu mir selbst - zu meinen Nächsten ?

Das Angebot:

- **Seminare an staatl. Hochschulen und freien Ausbildungsinstituten**
- **Mitarbeiterfortbildungen in Unternehmen**
- **Basis- und Vertiefungsseminare**
- **Intensive - 15 Tage o.m.**
- **Vorträge und Tagungen**
- **Freie Praxis Coaching & Consulting**
- **Paar-Coaching**
- **Supervision u.m.**