

## Gewaltfreie Kommunikation und da innere Team!

Kennen Sie das? Sie müssen sich entscheiden und wissen nicht wie. Auf welche innere Stimme sollen Sie hören? Den wachsamem Warner oder die euphorische Jublerin? Vielleicht gehören Sie ja auch zu den Menschen, die im Kontakt mit anderen vorschnell ihre Meinung herausplatzen und es hinterher bereuen. In solchen Fällen ist es hilfreich, aufmerksam in sich hinein zu hören, um mit seinem „inneren Team“ in Kontakt zu treten.

Die von den Psychologen Dr. Hal und Dr. Sidra Stone entwickelte Methode des Inner-Voice-Dialogs bezeichnet ein Modell der Selbstklärung, in dem wir unseren inneren Anteilen Namen geben, deren Interessen und Werte kennen lernen. Von dieser Grundidee ausgehend, können wir mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg Klarheit erlangen. Denn alles, was sich an widersprüchlichen Gedanken und Gefühlen offenbart, unterliegt einer sinnvollen Absicht. Sie wollen uns auf wichtige Bedürfnisse hinweisen.

Wie wollen mit Ihnen erforschen, wie wir mit dieser einfühlsamen Haltung unseren inneren Stimmen angemessenen Raum geben können. Dann werden sie unsere besten Ratgeber bzw. Freunde.

Kurs, Ort:

TS106.010F Evelin Peach, Michael Maar  
16.-17.03.2019 Sa/So, 10:00-17:00  
Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 019  
7-12 Personen  
55,96 € / erm. 29,48 € / 16 UStd.

Anmeldung: [www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de](http://www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de)

[vhs@ba-ts.berlin.de](mailto:vhs@ba-ts.berlin.de)