IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen.



Lieb dich und Leb!

Ein Kurs auf der Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr M. Rosenberg mit Elementen der Achtsamkeitspraxis nach Thich Nhat Hanh

Lieb dich und Leb!

In diesem Kurs lernen Teilnehmende mithilfe von GFK und Achtsamkeit, achtsam mit sich selbst umzugehen. Selbstempathie stärkt den inneren Frieden und die Fähigkeit, anderen mit Mitgefühl zu begegnen. Mit Übungen zu Gefühlen, Bedürfnissen und Selbstakzeptanz.

30.11.2025, So., 10:00 - 17:00 Uhr

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

100,00 €

Details & Anmeldung

Lieb dich und leb!

GFK bei Inneren Konflikten
Übungen für einen achtsamen und friedvollen Umgang mit mir selbst.

“Wir sind mit uns selbst mitfühlend, wenn wir in der Lage sind, alle Teile von uns zu umarmen und die Bedürfnisse und Werte zu erkennen, die von jedem Teil ausgedrückt werden.” - Marshall Rosenberg

Dieser Kurs widmet sich dem Teil des GFK-Prozesses, der eine aufrichtige und respektvolle Kommunikation erst möglich macht: der Selbst-Empathie. Nur wenn Menschen sich ihrer selbst bewusst werden und im Sinne Rosenbergs auch gewaltfrei mit sich selbst umgehen, sind sie in der Lage, sich anderen Menschen mitfühlend zuzuwenden.

Oft sind wir sehr kritisch und hart zu uns selbst. Insbesondere dann, wenn wir glauben, dass wir eine Art Mangel haben, etwas nicht schaffen oder meinen, einen Fehler gemacht zu haben. Wir schimpfen mit uns selbst, werten uns ab und verachten uns im schlimmsten Fall sogar selbst, weil wir nicht so sind, wie wir uns gerne hätten.

Diese Art der Selbstkritik und des inneren Dialogs nährt weder unseren inneren Frieden noch unsere Fähigkeit, anderen Menschen friedvoll zu begegnen.

“Achtsamkeit gibt uns die Möglichkeit zu kommunizieren - vor allem mit uns selbst.” - Tich Nhat Hanh

Die Gewaltfreie Kommunikation und die Achtsamkeitspraxis bieten Wege, Selbstempathie und Selbstliebe in uns zu nähren. Mit konkreten Übungen können wir uns unseren Gefühlen und Bedürfnissen bewusst werden, Klarheit über uns selbst finden und Wege gehen, die persönliche Zufriedenheit und Glück bringen.

Ihre Dozierenden



Dagmar Bellen
Dagmar Bellen ist vom Fachverband anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie unterstützt seit 2007 Institutionen, Kindergärten, Schulen und Familien, eine achtsame und wertschätzende Kommunikation zu praktizieren. Sie ist Diplombetriebswirtin, Journalistin, Grundschullehrerin, Achtsamkeitstrainerin und Mutter.