



## ***Mit Bewusstsein und Freude ins neue Jahr: Selbstverbindung & Ausrichtung mit GFK***

### **Mit Bewusstsein und Freude ins neue Jahr: Selbstverbindung & Ausrichtung mit GFK**

Zum Jahresende mit GFK innehalten: Was bewegt mich, welche Bedürfnisse tragen mich – und welche warten noch auf Erfüllung? Wir würdigen das Vergangene, arbeiten mit unseren inneren Verhinderern und finden die Schritte, die ich wirklich gehen will - In Resonanz und getragen von Gemeinschaft.

---

**Sa-So, 28.11. – 29.11.2026**

Sa. 09:00 - 17:00  
So. 09:00 - 17:00

IndiTO Bildung  
Training und Beratung  
Estermannstr. 204  
53117 Bonn

220,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Der Jahreswechsel lädt dazu ein, die eigene innere Verbindung zu vertiefen:

Wie geht es mir gerade – in meinen Projekten, in meinem Leben, in meiner Entwicklung?

Welche Bedürfnisse habe ich genährt, welche vernachlässigt?

Und welche Ausrichtung entspricht mir jetzt wirklich?

In diesem Seminar nutzen wir die Haltung und Werkzeuge der Gewaltfreien Kommunikation, um mit uns selbst und miteinander in Verbindung zu kommen. Ziel ist innere Klarheit – nicht als Leistung, sondern als liebevoller Prozess des Spürens, Prüfens und Ausrichtens.

Worum es geht

Gemeinsam gehen wir Fragen nach wie:

- Was bewegt mich, wenn ich auf mein Jahr schaue?

Welche Gefühle tauchen auf, und welche Bedürfnisse sprechen durch sie? - Passt das, was ich momentan tue, zu dem Menschen, der ich sein möchte?

Welche Werte tragen mich? - Welche Vision oder Ausrichtung zeigt sich für das kommende Jahr?

Hat sich meine Richtung verändert? Welche Sehnsüchte melden sich neu? - **Was feiere ich – und was bedauere ich? - Welche nächsten Schritte sind für mich stimmig und realistisch?** - Welche inneren Verhinderer begleiten mich – und welche Bedürfnisse wollen sie eigentlich schützen?

Wie wir arbeiten

Wir nutzen die Prozesse der GFK für Selbstverbindung, Empathie, Bedürfnisse als Kompass, innere Klarheit, wohlwollende Aufrichtigkeit und Verbindung in der Gruppe.

So halten wir immer wieder an und fragen uns:

- Was ist jetzt lebendig? - Was braucht Aufmerksamkeit?

- Was sehnt sich nach Würdigung?

Methoden

- Selbstempathie

Gefühle erkunden, Bedürfnisse erkennen: herausfinden, was mir jetzt wichtig ist.

**@@STRONG\_START@@@STRONG\_END@@**

- Dialog mit inneren Anteilen

Der kritische, ängstliche oder antreibende Anteil wird gehört – mit dem Verständnis, dass er für etwas sorgen will.

**@@STRONG\_START@@@STRONG\_END@@**

- Bedürfnis- und Wertearbeit

Klärung: Welche Bedürfnisse haben dieses Jahr Raum bekommen? Welche möchten im kommenden Jahr mehr Platz?

- Resonanz in der Gruppe

Die anderen Teilnehmenden bieten wohlwollende und unterstützende Zeugenschaft und Empathie.

- Visions- und Ausrichtungsarbeit

Aus Bedürfnissen eine stimmige innere Richtung und konkrete Schritte, die aus Klarheit wachsen, entwickeln.

**Der GFK-basierte Jahresrückblick**

Wir schauen gemeinsam auf das Jahr mit Fragen wie:

- Was ist tatsächlich passiert? (Beobachtung) - Wie ging es mir damit? (Gefühle) - Was war mir wichtig? (Bedürfnisse) - Was möchte ich würdigen – in mir und im Leben? (Feiern) - Wovon möchte ich mich verabschieden? (Bedauern)

Dieser Rückblick schafft Frieden mit dem, was war, und öffnet den Raum für neue Klarheit.

Innere Verhinderer einladen statt bekämpfen

Verhindernde Stimmen in uns sind oft Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse wie Sicherheit, Zuverlässigkeit oder Schutz. Im Seminar geht es darum, sie zu hören – und ihnen einen Platz zu geben. Dieser einfühlsame Umgang macht Veränderung möglich.

Gemeinschaft als Ressource

Ein zentraler Teil der GFK ist die Verbindung:

Durch gemeinsames Spüren, stille Resonanz und ehrliche Präsenz entsteht ein nährender und heilsamer Raum, in dem innere Prozesse leichter und tiefer werden.

**Was du mitnimmst**

- eine stimmige Standortbestimmung - Klarheit über Bedürfnisse, die dich tragen - eine erneuerte oder verfeinerte Ausrichtung - ein würdigendes Abschließen des alten Jahres - Verständnis für innere Verhinderer und ihre Schutzfunktionen - konkrete nächste Schritte, die wirklich Deine sind - Verbundenheit mit dir und mit der Gruppe

Dieses Wochenende lädt dich ein, am Ende des Jahres mit GFK innezuhalten: präsent, zugewandt und klar – damit dein kom- mendes Jahr in Einklang mit dem steht, was dir wirklich wichtig ist.

### **Stornobedingungen**

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

---

## **Dozierende**



### **Johannes Henn**

**Johannes Henn** ist zertifizierter Trainer und Assessor für Gewaltfreie Kommunikation (GFK). Früher Holz-Handwerker, heute Friedens- und Verbindungshandwerker, begleitet er Menschen auf ihrem Weg zu mehr Liebe, Klarheit und Mitgefühl. Mit seiner Leidenschaft, GFK als Haltung und Werkzeug weiterzugeben, fördert er in Seminaren und Mediationen echte Verbindung und ein tiefes Miteinander.