



Kurz Workshop Theorie & Praxis:

Ehrliches Mitteilen

An diesem Abend erfährst du Theorie & vor allem Praxis zur Kommunikationsform des Ehrlichen Mitteilens (EM). Es wurde entwickelt vom Traumtherapeuten Gopal Norbert Klein (www.traumaheilung.net)

Ehrliches Mitteilen ermöglicht uns wieder in direkten Kontakt zueinander zu kommen, ohne Abwehr im Anderen zu erzeugen.

Normalerweise teilen wir einander fast ausschliesslich mentale Inhalte mit. Das ist der Grund, warum wir nach Gesprächen sehr oft müde und erschöpft sind.

Wir lernen uns wieder darauf zu besinnen, dass wir weder unsere Gedanken, noch unsere Gefühle, noch unser Körper sind. Wir sind das Bewusstsein, dass diese 3 Ebenen wahrnehmen kann.

Lass uns in wieder miteinander in echten Kontakt kommen!

Du erfährst an diesem Abend das klare und einfache Prinzip Ehrlichen Mitteilens – um es sofort in die Praxis umsetzen zu können.

Infos zum Kurzworkshop:

- Jede/r Erwachsene ist beim EM willkommen - es sind keine Vorkenntnisse nötig
- Jede/r Teilnehmende hat bis zu 10 Minuten Zeit über ihre/seine Körperempfindungen und Gedanken zu sprechen (Das was JETZT in diesem Moment da ist)
- Dabei sind die Satzanfänge wichtig, um sich aus der Identifikation zu lösen (Gefühle: „*Ich fühle...*“ Körperempfindungen: „*Ich spüre...*“ Gedanken: „*Mein Kopf denkt, dass...*“)
- Es ist nicht nötig, dabei seine Grenzen zu überschreiten

Wann: 9. Juni 2022 von 19 bis ca. 21 Uhr

Wo: Quelle zur Mitte, 2540 Bad Vöslau, Breitegasse 12

Anmeldungen bis spätestens 3. Juni 2022 bei:

Regina Thurner, regina.thurner@bnet.at, 0676 6186727

Preis pro Person: € 20,-