



SEI DU SELBST DIE VERÄNDERUNG,  
DIE DU DIR WÜNSCHST IN DER WELT

MAHATMA GANDHI

CHANGE

SCHNUBBINAR ZUR  
JAHRESAUSBILDUNG





# Unsere größte Angst

<https://youtu.be/ZYquDD8kDxl>

Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein.  
Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein.  
Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten.  
Wir fragen uns: Wer bin ich denn, dass ich so brillant sein soll?  
Aber wer bist du, es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Es dient der Welt nicht, wenn du dich klein machst.  
Sich klein zu machen, nur damit sich andere um dich herum nicht unsicher fühlen,  
hat nichts Erleuchtetes.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.  
Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem Einzelnen.

Und wenn wir unser Licht scheinen lassen,  
geben wir damit unbewusst anderen die Erlaubnis, es auch zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,  
befreit unsere Gegenwart automatisch die anderen.

**Marianne Williamson**

# FAHRPLAN & RAHMEN

- Ankommen
- Was ist Achtsame Kommunikation
- Das Jahrestraining
- Deine Fragen

VERTRAU-  
LICHKEIT

FREIWILLIGKEIT

EIGENVERANTWORTUNG



# ACHTSAME KOMMUNIKATION

HALTUNG: Ich möchte...

... mich verstehen

KOOPERATION, RESPEKT  
WERTSCHÄTZUNG



# ACHTSAME KOMMUNIKATION

HALTUNG: Ich möchte ...

... mich verstehen  
... verstanden werden

... dich verstehen

KOOPERATION, RESPEKT  
WERTSCHÄTZUNG



- **radikale Ehrlichkeit**
- **radikale Erlaubnis**
- **radikale Annahme**
- **radikale Eigenverantwortung**



# Inhaltlich

- Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) als „Motivationspritze“
- Herzensprojekt als Katalysator Deiner Prozesse
- GFK als Haltung und damit methodisch offen – wir begleiten auch bei der Integration Deiner Methoden
- Wir bringen Methodenvielfalt mit
  - Gewaltfreie Kommunikation
  - Achtsamkeit
  - Systemische Aufstellungsarbeit
  - somatic experiencing (SE nach Peter Levine)
- Wissensvermittlung, soweit Du es im Training wünschst, ansonsten geht es um Dich und Deine Prozesse



# Einmalig?

## Ich kenne zumindest keinen anderen Anbieter. Du?

- **Nur bis zu 12 TeilnehmerInnen:** Begleitung durch zwei erfahrene TrainerInnen
- **Deine Unterstützerguppe**, in der Du auch zwischen den Blöcken dran bleibst, Dich übst Prozesse zu begleiten und in Deinen Prozessen begleitet wirst. Wir empfehlen wöchentliches dranbleiben in der Gruppe mit 1,5-2 h.
- **Berufliche Integration:** Du kannst Dich begleitet beim Begleiten von Menschen üben. Du kannst bei Seminaren „mitlaufen“ und Dich in der Umsetzung von GFK Inhalten üben. Du kannst Christians Seminarkonzept nutzen oder umgestalten. Du hast die Möglichkeit Dich nach dem Training bei der Akademie Achtsame Kommunikation zu bewerben.
- **2-stündiges Einzelcoaching** außerhalb der Seminarzeiten
- **weitere Coaching, Mediationen:** Du zahlst während des kompletten Seminarzeitraumes die Hälfte unseres aktuellen Stundensatzes: Heidi, Christian
- **telefonische Erreichbarkeit** beider TrainerInnen für Fragen während des gesamten Zeitraumes
- **GFK Einführungsseminar:** zur Auffrischung/Vertiefung inhaltlicher Grundlagen
- **Online Übungsgruppe:** von Heidi und Christian kannst Du während des Jahrestrainings kostenlos nutzen



# Organisatorisches

- 21 Präsenztage – **maximal 12 Teilnehmende**
- 5 Blöcke – einmal 5 Tage, viermal 4 Tage
- je erster Tag Start 10 Uhr und letzter Tag bis 14 Uhr
- Gerne Anfahrt schon am Vortag (Seminarhaus ansprechen)
- Corona?
  
- bio-regionales Essen vegan/vegetarisch
- Seminarhotel Jonathan in der Nähe Chiemsee
- Wunderschöne Natur
  
- Grundlagen-Webinar/Seminar inklusive
- Unterkunft und Verpflegung: ca. 2.000 €
- Dein Seminarbeitrag: 10.000-1.500 € nach dem Prinzip des solidarischen Ausgleichs
  - **Förderbeitrag:** 10000-5000 €, damit andere die Möglichkeit haben, dabei zu sein.
  - **Normalbeitrag:** 5000-3000 €, weil du dir zwar Urlaube leisten kannst, andere unterstützen dir zu weit geht.
  - **Möglichkeit:** 3000-1500 €, du bist es genauso wert, wie alle anderen, nur finanzielle Ressourcen sind echt knapp. Z.B. kannst du dir keinen Urlaub leisten.
- Ratenzahlung - Sondervereinbarungen



# Fragen, Fragen, Fragen ...