

### Anmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich zum AIM-Seminar *Stürmische Zeiten: Konflikte in der Liebe* vom 12.-14. Juli 2019 in Nürnberg an. Mir ist bewusst, dass die Arbeit mit AIM kein Ersatz für medizinische oder psychiatrisch-/therapeutische Behandlung ist und ich in Selbstverantwortung daran teilnehme.  
Die Anzahlung von € 30 o habe ich beigelegt / o überweise ich nach Erhalt der Bankdaten.

Name .....

Straße, Nr. ....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

Email .....

Das Seminar wurde mir empfohlen durch:

.....

.....

Datum, Unterschrift

Storno-Regelungen:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir bei einem Rücktritt vom Seminar bis 14 Tage vor Beginn die Anmeldegebühr einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt wird die gesamte Gebühr fällig, wenn nicht ein anderer Teilnehmer den Platz übernehmen kann.

### Anmeldung

Sabeth Kemmler  
Trachenbergring 8, 12249 Berlin



### Seminarleitung

Leitung: Sabeth Kemmler, Gründerin von AIM  
Assistenz: Gabriele Schüsselbauer, AIM Practitioner

### Zeiten

Freitag, 12.07.2019 19.30-21.30 Uhr  
Sonnabend, 13.07. 10-13.30 und 15-19.30 Uhr  
Sonntag, 14.07. 10-13 und 14-16 Uhr.

### Ort

Yogastudio, Hagenstr. 9, 90461 Nürnberg  
www.yoga-im-blauen-haus.de  
Bitte bequeme Kleidung tragen und für die Pausen etwas zum Essen mitbringen. Wir verpflegen uns selbst.

### Kosten

280,- € bei Anmeldung bis 14 Tage vor Beginn, danach 320,- €. (Die Anzahlung von 30,- € wird mit dem Gesamtpreis verrechnet.)  
Es gibt eine Anzahl ermäßigter Plätze für Geringverdienende.

### Information

Sabeth Kemmler, Tel. 030 / 775 56 65  
post@sabethkemmler.de  
www.sabethkemmler.de

### Anmeldung

Anmeldung bitte online oder mit nebenstehendem Anmeldeformular an: Sabeth Kemmler, Trachenbergring 8, 12249 Berlin.  
Die für die Anzahlung nötigen Bankdaten schicken wir Ihnen zu.

### AIM-Einzelsitzungen in Nürnberg

- Michael Kusche, Tel. 01577/ 775 1070,  
www.aimnuernberg.de  
- Rike Ließfeld, Tel. 0911/923 784 45  
rike.liessfeld@posteo.de

# Stürmische Zeiten: Konflikte in der Liebe



Lösungen finden mit AIM und  
gewaltfreier Kommunikation

12.-14. Juli 2019, Nürnberg  
Sabeth Kemmler

# Konflikte in der Liebe

Wir leben im Zeitalter der romantischen Liebe. Wir sind selbständiger und freier als unsere Eltern und Großeltern es je waren. Was belastet unsere Liebesbeziehungen so sehr?

Oft sind uns die frühkindlichen Entbehrungen und Nöte nicht bewusst, die unsere erwachsenen Partnerschaften erschweren. Je inniger eine Beziehung wird, um so stärker verlangen frühe unerfüllte Wünsche ihr Recht – oft unerkannt.

Wie geht man damit richtig um? Was gehört wohin? Welche Wünsche lassen sich nachträglich im Miteinander erfüllen? Was kann man nur für sich selbst heilen und lösen? Und wie?

Wie können wir gut mit starken, stürmischen Gefühlen umgehen? Wut, Verlassenheit, Scham, Verzweiflung - wohin damit? Wie gibt man emotionaler Intensität den richtigen Raum, ohne davon hilflos überschwemmt zu werden oder mit Starre zu reagieren? Ohne den anderen zu verletzen?

Auch unsere Lieben haben ihre wunden Punkte. Wie können wir einfühlsam und unterstützend für sie sein, ohne uns selbst zu übergehen? Kann es gelingen, dass alle Bedürfnisse gehört und berücksichtigt werden?



Ursula Günther/aboutpixel.de

## Seminarinhalt

- Emotionale Kompetenz: Gefühle positiv erleben, ihre Botschaft verstehen, ihre Intensität regulieren, ihre Kraft gut nutzen
- Die eigenen Bedürfnisse verstehen und Wege finden, sie zu erfüllen
- Heilsamer Umgang mit Schamgefühlen
- Selbstverurteilung aufgeben
- Übertragungen und Projektionen erkennen: Wie man „alte Ladung“, die ins Heute hineinwirkt, schrittweise auflöst
- Verständnis für den anderen aufbringen, auch in der Krise
- Sich ausruhen und auftanken
- Viele Übungen zur Selbstanwendung und zum Mitnehmen nach Hause

# Methodische Grundlagen

## **AIM nach Sabeth Kemmler steht für Awareness of Inner Movement -**

Achtsamkeit für das innere Geschehen - und gleichzeitig für engl. *aim*: Ziel und Absicht. Die Methode beruht auf den „Seven Basic Skills“ (u.a.: Traumakompetente Achtsamkeit, Atemarbeit, Entspannungstechniken, die Schulung der Wahrnehmung und des Körperbewusstseins) und vermittelt ausgewählte Techniken der Persönlichkeitsentwicklung.

## **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

In der gewaltfreien Kommunikation üben wir Wertschätzung: für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie für die Gefühle und Bedürfnisse der anderen. Wenn alle Beteiligten erleben, dass ihre Wünsche respektvoll wahrgenommen und nach Möglichkeit erfüllt werden, lassen sich Konflikte lösen. Wenn Menschen spüren, dass ihr Handeln das Leben der anderen bereichert, sind sie viel stärker motiviert, sich einzusetzen, als wenn sie meinen, etwas aus Angst, Scham oder Schuld tun zu müssen. Die GFK ist eine klar strukturierte, geniale Kommunikations-Schule.

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestätigen das schnelle Erlernen der Methodik und direkten Nutzen für den Alltag. Herzlich willkommen!