



GFK Vertiefungsseminar-Reihe 2020

Blockaden sind Tore zur Heilung

Gewaltfreie Kommunikation auf der Grundlage traumakompetenter Achtsamkeit

Unverarbeitete Belastungserfahrungen und Traumata stören uns im Alltag. Das liegt in der Natur der Sache: Trauma entsteht, wenn eine instinktive Schutzreaktion uns aus einer schlimmen Situation rettet. Damit überstehen wir Gefahr! Können aber die Erfahrung nicht verarbeiten. Wenn *fight* oder *flight* (Kampf oder Flucht) nicht möglich sind, retten wir uns innerlich mit *freeze* (Schutzpanzer) und *fragment* (Bruchstücke).

Es rumort in uns. Wir stolpern darüber. Die Bruchstücke schieben sich vor's innere Auge und trüben unsere Wahrnehmung. Sie erzeugen viel Scham und verhindern, dass wir unsere Bedürfnisse und Wünsche spüren.

Traumakompetente Achtsamkeit ist eine klar strukturierte Methodik. Sie hilft zu erkennen, wenn Altes sich ins Aktuelle mischt. Sie ermöglicht, alte emotionale Wucht sicher zu entladen. Sie zeigt Wege, die Scham zu entmachten und wieder Zugang zu Bedürfnissen und Wünschen zu finden – bei uns und anderen. Sie stärkt unsere Intuition.

**Herzlich willkommen zu dem Abenteuer,
beim Üben der GFK Traumareste gleich mit zu erlösen!**

Inhalte

- Lebensfreude und Selbstachtung aufbauen
- Einfache, kompakte Information über Trauma und Traumafolgen
- Wie man zwischen „hier und jetzt“ und „dort und damals“ unterscheidet
- Die zentralen Fähigkeiten traumakompetenter Achtsamkeit
- Atem als Brücke zwischen Körper und Bewusstsein
- Sicherer Umgang mit emotionaler Intensität
- Die vier Schritte der GFK im Licht der Trauma-Arbeit: Wie man Traumafolgen auflöst und sich das Heute leichter macht!

Teilnahmevoraussetzungen: Menschen mit Vorkenntnissen, d.h. Menschen die bereits 6 (oder mehr) Tage GFK-Seminare besucht oder äquivalente Erfahrungen gemacht haben.

Die Trainerin



Sabeth Kemmler, Jg. 1968, Gründerin von AIM, Schule für Traumakompetente Achtsamkeit, GFK Trainerin - in Berlin und in Besandten, auf der anderen Elbseite

Das Leben fasziniert mich. Es gibt so Schönes – und so Schreckliches. Marshall Rosenberg wusste das genau und weist uns mit der GFK einen aufrechten, liebevollen Weg mitten hindurch. Vor langer Zeit lebte ich sehr erfolgreich – doch überhaupt nicht bei mir. Das wünsche ich niemandem! Ich habe meine Uni-Karriere abgebrochen und angefangen, die Methode, die mir selbst so gut tut und die ich heute Traumakompetente Achtsamkeit nenne, zu unterrichten. Das tue ich nun schon 25 Jahre fulltime. Als ich 2005 die GFK kennenlernte, wurde sie auch Teil meiner Arbeit. Die Beziehung zu uns selbst und zu anderen, das ist einfach zentral, und die Methodik, die Marshall mit der GFK formuliert, schließt genau an meine Achtsamkeitsarbeit an. Das Leben hat mich zur Fachfrau für komplexes Trauma gemacht, und ich stehe Menschen gerne in vieler Weise bei. Aber was ich am liebsten tue, ist, meine Kenntnisse weiter zu geben, damit jeder für sich selber stark wird – und glücklich.

Mehr zu Sabeth Kemmler und ihrem Wirken findet Ihr unter: www.sabethkemmler.de

Wann: 16. – 19. Januar 2020 (Do 18:00 Uhr – So 13.30 Uhr)

**Wo: Haus an der Elbe, Steindamm 2, 29484 Langendorf-Laase,
gelegen im wunderschönen Wendland (www.hausanderelbe.de)**

Herzökonomie

Wir haben uns entschieden, keine Teilnahmebeiträge vorher festzulegen, sondern Euch zu einem Experiment einzuladen, das wir Herzökonomie nennen. Dazu schreiben die TeilnehmerInnen am Ende des Seminars den Betrag, den sie von Herzen beitrugen wollen, anonym auf einen Zettel, den sie in einen Topf legen. Die Summe wird ausgerechnet. Danach wird gemeinsam beraten, ob alle die Summe der Beträge für angemessen halten. Dieser Vorgang wird sooft wiederholt, bis es ein gemeinsames Herzens-Ja zu dem Gesamtbetrag gibt.

Die Übernachtungs-und Verpflegungskosten sind davon ausgenommen und werden separat abgerechnet.

