



Eine Lanze für die Wut brechen!

14. – 20. Mai 2016 auf Kreta mit

Ewald Dietrich
Gabriele Krause-Hisgen
Edmond Richter

Wir machen Urlaub auf Kreta. Vom 14. bis 20. Mai 2016.

Wir laden euch ein, in einem 2. experimentellen Seminar mitzuerkunden und mitzuerleben, was wir alles mit Wut positiv bewirken können.

Und ihr entscheidet am Ende, was es euch wert ist.

Wir planen das Seminar am Strand von Georgioupoli unter den Palmen des Lokals La Palma.

Wer möchte bei der Fortsetzung unseres Abenteuers dabei sein?
Bitte meldet euch an bei Ewald Dietrich:
06221 803999, dietrich@aufstellung-und-beratung.de



*Vor meiner Wut steht meine Angst.
Hinter meiner Wut wartet meine Liebe.
H.C. Fleming*

Eine Lanze für die Wut brechen!

Hast du schon Wut erlebt? Wahrscheinlich ja! Und was hast du mit dieser Wahnsinns-Energie gemacht? Sie unterdrückt? Cool geblieben? Gespottet? Gewalttätig geworden?

Wut hat einen schlechten Ruf. Kein Wunder, dass Wut tabuisiert wird, was zu drei pervertierten Formen führt:

- Indirekte Aggression (Sarkasmus, Zynismus, Abwertungen aller Art)
- Auto-Aggression (in sich „hineinfressen“, psychosomatische Krankheiten)
- Gewalt (körperliche wie psychische)

Auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation, der Positiven Aggression und von Wut-Aufstellungen entwickeln und erproben wir eine neue Methode. Sie soll es ermöglichen, Wut sowohl auf eine gesunde, lebensbejahende und nicht-zerstörerische Art auszudrücken, als auch durch sie zu wachsen und zu reifen.

Eins unserer bisherigen Ergebnisse aus der Integration
von Gewaltfreier Kommunikation und Positiver Aggression:
Die Sieben Schritte

1

Körperlicher Ausdruck
(Gewaltfrei, nicht zerstörerisch)

2

Sachliche Beschreibung
(Was ist passiert? Ohne Bewertung)

3

Interpretation
(Wie interpretiere ich, was geschehen ist)

4

Gefühle
(Eins oder mehrere der 5 Grundgefühle)

5

Grundbedürfnisse
(Wut entsteht, wenn meine Bedürfnisse nicht erfüllt sind)

6

Wunsch/Bitte
(Konkreter Handlungsvorschlag)

7

Körperkontakt
(z.B. Handschlag, Umarmung)



E. Dietrich G. Krause-Hisgen E. Richter

Eine Lanze für die Wut brechen! Die Begleiter

Ewald Dietrich, Heidelberg, Diplom-Pädagoge, Personal- und Organisationsentwicklung, Trauma-, Wut- und empathische Aufstellungen, Kreta-Fan

Gabriele Krause-Hisgen, Königstein, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK), Leitung von Übungsgruppen und Seminaren nach Dr. Marshall Rosenberg, Robert Gonzales und Susan Skye. Praktiziert GFK seit 2002, Ganzheitliche Massage, Esalen- und TouchLife-Praktikerin, Industriekauffrau, Fachkosmetikerin

Edmond Richter, Bühl/Baden, Gestalttherapeut, leitet seit 25 Jahren Seminare über „Positive Aggression“ nach Fritz Perls und George Bach

Geplanter Ort: Lokal „La Palma“ in Georgioupoli (Kreta)

Zeiten:

Beginn: Sa, 14. Mai 2016, abends

Ende: Fr, 20. Mai 2016; Mittwoch zur freien Verfügung

Seminarbeiträge: Es ist die Fortsetzung des Experiments von 2015, auch was die Beiträge betrifft. Jede/r entscheidet am Ende, was es für sie/ihn wert war.

Unterkunft: Große Auswahl in Fußnähe. Wir drei kommen unter bei Georgios:

<http://kalivaki.com/>

Anmeldungen: jederzeit an

Ewald Dietrich, 06221 803999, dietrich@aufstellung-und-beratung.de