

Stefanie Bürger

Klarheit Energie Bewegung

Kommunikation einfühlsam und klar

Intentions- und Energie Training – dynamisch entspannen

Falls Sie sich auch schon gefragt haben, warum Sie in Ihrer Welt häufig auf Kommunikations-Wölfe treffen, die Sie anblaffen und es schaffen, dass Sie sich angegriffen fühlen, dass Sie sich rechtfertigen und zurückblaffen, dann sind Sie reif für einen Einblick in die Giraffenwelt. Kommunikations-Giraffen haben den Überblick, können Gespräche entschleunigen und sich sowie ihrem Gegenüber Einfühlung geben.

Viele unserer Gesprächspartner und -partnerinnen haben Mühe, sich mitzuteilen. Oft ist es nur ein Sprachproblem. Das heisst, es geht um Übersetzungsarbeit.

Partnerschaft ohne Schuldzuweisungen, Anklagen, Opfergefühlen.

Sich in Alltags- und Familiensituationen wohl fühlen. Neues erproben.

Die empathische Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet einfache Werkzeuge, um uns und unserem Umfeld das Leben zu verschönern.

Die vier Grundschritte sind:

Beobachtung: Worauf beziehe ich mich, was konkret ist passiert? Schildern des Zusammenhangs ohne Interpretationen und Wertungen.

Gefühl: die eigene Betroffenheit ausdrücken, das prominenteste Gefühl nennen. Vorsicht Falle. Echte Gefühle, das sind Gefühlswörter, ohne Schuldzuweisung finden.

Bedürfnis: Was hätte ich gerne gehabt? Was fehlt mir aktuell? Was sind die Lebensqualitäten, die mir wichtig sind?

Wunsch/ Bitte/ Strategie: so konkret wie möglich, im Hier und Jetzt das Gegenüber bitten oder Verständigungsfragen stellen.

Wichtigste Annahme: Es gibt keine Hierarchie in menschlichen Beziehungen.

Die Frage im Hier und Jetzt: Wer hat das Potential, mir das Leben zu verschönern?

Mit wem möchte ich verhandeln?

Der zweite Schwerpunkt, beziehungsweise die körperliche Entsprechung zur Klarheit in der Sprache bilden IET – Übungen. IET steht für Intentions- und Energie Training.

Was ist IET?

IET besteht aus einfachen Bewegungsabläufen, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, die relativ leicht zu erlernen sind. IET ist ein Qigong -Übungssystem und wurde für Menschen entwickelt, die lernen wollen, sich zu zentrieren und effizient Energie aufzubauen. Für Menschen, die Klarheit in der Wahrnehmung und im Handeln entwickeln wollen. Mehr Klarheit im körperlichen Ausdruck kann sich als Synergie zum Ausdruck der Sprache ergeben. Das erste Übungsset wird im Seminar vermittelt.

Stefanie Bürger

Eidg. Dipl. Turn- und Sportlehrerin ETH Zürich, Sporttherapeutin DVGS,

Pallas – Selbstverteidigungs-Trainerin

Taiji und Qigong – Lehrerin, IET - Trainerin

Coaching-Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

www.stefaniebuerger.com

www.pallas.ch