

Kontakt:

Monika Schäpe, Tübinger Str. 68
D-72762 Reutlingen
GERMANY

mobil: 0049 - 178 - 165 12 41
Tel D: 0049 - 7121- 58 02 78
monika@in-deep-touch.org
www.gewaltfrei-reutlingen.de
www.in-deep-touch.org

Mutter 2er Teenies, 22 Jahre
freie Dozentin,
empir. Forschung
Körpersoziologie,
Trauma- und Körperarbeit,
Praxis Coaching &
Consulting,
Dipl.-Soz.päd.,
zertifiziert v.
CNVC, USA



Monika Schäpe

Dr. Peter Vestergaard-Poulsen PhD



Vater 2er Teenies,

16 Jahre assoz. Prof. für Neuroscience
Universität Aarhus DK, Publikationen
u.a. zu Stress und Meditation,
freier Dozent Kommunikation, Trauma-
und Körperarbeit, Meditationspraxis

Wir müssen auf unsere Seele hören,
wenn wir gesund werden wollen!
Letztlich sind wir hier,
weil es kein Entrinnen
vor uns selbst gibt.

Solange der Mensch sich nicht selbst
in den Augen und den Herzen
seiner Mitmenschen begegnet,
ist er auf der Flucht.

Solange er sich fürchtet,
durchschaut zu werden,
kann er weder sich selbst
noch andere erkennen -

er wird allein sein.

Hildegard von Bingen
1098 - 1179
Christliche Mystikerin, Ärztin.
Klostervorsteherin

Das Herz ist der Ort, an dem
alle Kriege
gewonnen werden.

Kommunikation der Achtsamkeit



Program
2011

Kommunikation der Achtsamkeit

Wie kommen eigentlich Konflikte zustande?

Was passiert dabei genau, in unserem Denken, Fühlen und auch in unserem Körper? Der Körper z.B. hat einiges mit uns durchgemacht und hat seine Geschichte. All unsere Erfahrungen sind u.a. dort gespeichert.

Wie ticken wir eigentlich auf all diesen Ebenen- und inwiefern beeinflusst das unmittelbar unsere Reaktionen in Konflikten und Entscheidungen?

Was sind die Realitäten, mit denen wir *immer* zu tun haben, in gelungener wie in gescheiterter Kommunikation, ganz egal welches Kommunikationsmodell wir anwenden?

Muss ich mich ändern, muss der andere sich ändern? Müssen wir alle „edlere“ Menschen werden, Gefühle unter Kontrolle bringen und so genannte Schattenseiten eliminieren?



Mit Kommunikation der Achtsamkeit geht es nicht um Kontrolle und Eliminieren oder das Ziel, ein „besserer“ Mensch zu werden - es geht in der Essenz um Würdigung dessen, was I S T .

Um herauszufinden, was I S T brauchen wir **Unterscheidungsvermögen**, das heißt die Fähigkeit zur **reinen Beobachtung**.

Mit dieser Grundvoraussetzung finden wir klare Einsicht in die gelernten Grundmechanismen unseres Verhaltens, sowohl für uns selbst wie auch für andere. Damit einhergehend verstehen wir auch unmittelbar, welche Rolle und welchen Dienst unsere Schattenseiten im menschlichen Dasein und der Persönlichkeitsentwicklung spielen. Statt sie zu bekämpfen oder zu versuchen, sie zu amputieren, erkennen und erfahren wir, worin sie wirklich dienen.

Aus dieser integrierenden Erfahrung entwickelt sich eine natürliche Selbstachtung - Grundlage für die Achtung des Gegenübers.

Viele Menschen erleben diesen Ansatz in der Praxis als eminent erleichternd und entlastend.

Wenn wir zu achten gelernt haben, was I S T, stellt sich ebenfalls eine ganz natürliche Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit mit sich selbst und anderen ein. Ein Wunsch, den viele Menschen in sich tragen.

Als Basiswerkzeug dient **das 4-Schritte-Modell Marshall Rosenbergs**, das ein sehr effizientes Gefährt hin zu o.g. Unterscheidungsvermögen ist.

Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft u.a. werfen dazu ein frappierend klares Licht auf unser menschliches Konfliktverhalten und eröffnen die Sicht auf den Horizont unseres Entwicklungspotentials. Insbesondere unsere Gefühle werden hier angemessen gewürdigt in ihrer Funktion und Bedeutung im zwischenmenschlichen Kontakt *und* auf dem menschlichen Entwicklungsweg.

Was **Kommunikation der Achtsamkeit** ist, oder wie Unterscheidungsvermögen wirkt und Würdigung oder Selbstachtung ganz natürlich geschieht, kann nicht kognitiv verstanden, sondern nur „am eigenen Leib“ *be-griffen* und *erfahren* werden. Deswegen arbeiten wir auf der Grundlage der Basiskennnisse an konkreten Live-Situationen Ihrer Wahl - mit unserem **So-Mensch-Sein !**

Einsteigerkurse in Reutlingen o.U.:

21.+22. Mai 2011 (Sa 9-18, So 9-17 h / 205,- €)

16.+17. Juli 2011

17. + 18. Sept. 2011 u. 19.+20. Nov.2011

Aufbau Intensive:

13.-15. Mai 2011- für Leute mit ab 15-20 Tagen Training

21.- 23. Oktober 2011

1-Tageskurse/Übtage – Vorbed. Basiskurs

25.Juni, 26.Juni 2011

Intensive 15 Tage ab Oktober 2011

Modul 1 : 01. – 03. Okt. 2011

Modul 2 : 04. – 06. Nov. 2011

Modul 3 : 09. – 11. Dez. 2011

Modul 4 : 27. – 29. Jan. 2012

Modul 5 : 17. – 19. Feb. 2012

Ort: Reutlingen o.U. Preis: 1.545,- € incl. MWSt.

Zeiten: ca. Freitag 15 Uhr - So. 16.30 Uhr

Voraussetzung: mind. 2 Tage Basiskurs

Clear your Connections



Inside & Outside

Das Angebot:

- Seminare an staatl. Hochschulen und freien Ausbildungsinstituten
- Mitarbeiterfortbildungen in Unternehmen
- Grundlagen- und Vertiefungsseminare
- Intensive - 15 Tage o.m.
- Vorträge und Tagungen
- Freie Praxis Coaching & Consulting
- Paar-Coaching
- Supervision