

## Bin ich, wer ich sein könnte?

**Freitag, den 04. Januar 2019 von 19:30 bis 21:30 Uhr**  
**Samstag, den 05. Januar 2019 von 10:00 bis 17:00 Uhr**

Im Bemühen, den äußeren Wertvorstellungen zu genügen und unsere Zugehörigkeit zu sichern, entwickeln wir zu Beginn unserer Biographie aus entsprechenden Rückmeldungen und Erfahrungen in einer kindlich unbewussten Art des Lernens eine bewertende und beurteilende Anschauungen über uns selbst und über die Welt. So hilfreich uns dieses Selbstbild zunächst auch sein mag, so sehr schränkt es im weiteren Verlauf unseres Lebens die immense Fülle unserer Möglichkeiten und unsere schöpferische Wahlfreiheit ein. Durch einen einfühlsam empathischen Umgang mit uns selbst, mit anderen und der Welt können wir mit unseren inneren Quellkräften in Kontakt kommen und unserem eigentlichen Selbst entgegenwachsen.

Auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation wird es an konkreten Alltagsbeispielen darum gehen

- grundlegende Lebensthemen kennenzulernen als Ausgangspunkt für die Entstehung des Selbstbildes mit seinen Denkgewohnheiten und Reaktionsmustern
- den Raum unserer inneren Mitte zu erfahren und auszuloten,
- einen (selbst-) empathischen und produktiven Umgang mit Persönlichkeitsteilen zu finden (z.B. mit dem inneren Zweifler, dem inneren Kritiker, dem inneren Antrieber oder dem inneren Entscheider)
- unsere tiefen Gefühle wie etwa (Selbst-) Mitgefühl, Dankbarkeit oder Staunen als Quellkräfte für eine bewusste Selbstführung kennenlernen.

**Ort:**



Claude-Dornier-Straße 4  
73760 Ostfildern,  
direkt an der Haltestelle  
Kreuzbrunnen (U7, U8)

**Kosten:** 180,- € Seminarunterlagen, Getränke und kleine Snacks  
sowie 19 % Mehrwertsteuer sind im Preis enthalten.

**Anmeldung:** bei Ursula Grünewald-Bäumer

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Coach für  
Persönlichkeitsentwicklung, empathische Mediatorin, Paarberatung