



## **Seminar mit Liv Larsson am 08./09.05.2021 in Stuttgart/ Jugendherberge international**

### **Freundschaft mit Schuld und Scham schließen - sich Wahlmöglichkeiten und Handlungsstärke zurückerobern**

Viele von uns kämpfen vergeblich gegen die Scham an und versuchen mit viel Energie, sie loszuwerden. Dabei gibt es einen spannenden Weg, zum Kern der Scham vorzudringen und sie dort zu transformieren.

Im Rahmen dieses Trainings gibt es die Möglichkeit, die eigenen Bedürfnisse hinter der Scham zu entdecken, anzunehmen und Freundschaft mit ihnen zu schliessen.

Wir werden gemeinsam sehen, wie Scham und Schuld jegliche Kommunikation schwierig machen und wie wir aus dieser Falle entkommen können.

Wir erfahren, wie wir Scham und Schuld als Unterstützung verwenden können, um mit anderen und mit uns selbst tiefer in Verbindung zu kommen. Wir werden mit konkreten Beispielen arbeiten, die uns zeigen, wo Scham und Schuld unser Leben ungewollt und oft ohne dass wir es überhaupt merken, beeinflussen.

Scham und Schuld anzunehmen öffnet uns die Tür zu vermehrter Sensibilität und Mitgefühl.

Wir erproben auch, wie wir uns mit anderen verbinden können, wenn sie Wut, Schuld und Scham empfinden.

Ich freue mich darauf, mit euch zusammen neue Handlungsoptionen und größere Umsetzungsstärke im Rahmen dieses Trainings zu entdecken!

#### **Lerninhalte des Seminars:**

- Zugang zu deiner Sensibilität, deinem Einfühlungsvermögen und deiner Verletzlichkeit finden, ohne das Gefühl von Macht und Wahlfreiheit dabei aufzugeben
- Den Bedürfnis-Kompass zu nutzen und zu erkennen, wo du Energie zur Vermeidung der Scham verschwendest
- Erkennen, wie unser Kultur und Gesellschaft unsere Gefühle der Scham und Schuld beeinflusst
- Strategien finden, wie du selbst Gefühle von Wut, Schuld und Scham transformieren kannst in solche, die unmittelbarer mit dem Leben verbunden sind.
- Möglichkeiten erfahren, wie du dich mit anderen verbinden kannst, wenn sie, um die eigene Scham zu vermeiden, in den Angriff oder die Rebellion gehen oder aber in den eigenen Rückzug und die Selbstverurteilung.

## **Für wen ist das Training gedacht?**

Dieses Training richtet sich an alle, die Schuld und Scham - Ihre und/oder andere - auf einer tieferen Ebene verstehen wollen.

Wahrscheinlich hast du es satt, dass dein Leben von Schuld und Scham beeinflusst wird. Vielleicht sehnst du dich nach einem Gefühl von Stärke und Wahlmöglichkeiten für dein Leben. Vielleicht bist du auch jemand, der nach einem Weg sucht, wirklich in Empathie zu leben - von deinem Herzen und nicht von irgendeiner Methode oder einem Werkzeug.

- Kenntnisse über GFK sind hilfreich, aber nicht notwendig.
- Eine gute Vorbereitung auf das Training ist das Buch von Liv Larsson: "Wut, Schuld und Scham – drei Seiten der gleichen Medaille" insbesondere Kapitel 4-5.

## **Zu Liv Larsson**

Liv Larsson ist Mediatorin und seit 2002 zertifizierte NVC-Trainerin beim CNVC. Sie lebt in Schweden und ist Autorin von 21 Büchern über Kommunikation sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Sie leitet Schulungen auf der ganzen Welt. Liv Larsson arbeitet als Trainerin und leitet seit 1992 Seminare über Kommunikation, Mediation und den Umgang mit starken Emotionen.

Liv ist die Mutter von Neo (16). Sie liebt es, in der Natur zu sein, Skilanglauf zu betreiben, zu schreiben und das Leben zu genießen.