

FEEDBACK zum Übungstag an der VHS- wertschätzende/Gewaltfreie Kommunikation am 8.4.und 21.05.2011

Mir ist klar geworden, dass... __dass ich viel üben muss, um GfK in mein Leben einfließen zu lassen – ich Möglichkeiten und gute Chancen habe, noch eine gute Beziehung zu leben, ich K. anders sehen kann – ich dankbar sein kann, an der Anfangsübung schon einen Fortschritt in meiner GfK-Anwendung zu spüren, nachdem ich deine Hilfe bekam – obwohl ich so viel kommunizieren muss und ich eigentlich viel Übung darin haben sollte meine wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation noch in den Anfängen liegt – es Geduld und Übung braucht - Verbundenheit der Schlüssel für gute Lösungen ist, bei dem sich alle Beteiligten wohl fühlen - die Kooperation als eine Priorität sehen, sobald etwas Mitgefühl da ist - Übung und Austausch mit Gleichgesinnten, Menschen, die an Entwicklung interessiert sind, für meine eigene Entwicklung wichtig sind - vieles, vieles , vieles

Ich habe mich gefreut, dass...ich mich auf den Weg zur Verantwortung für mich und meine Wertschätzung gemacht habe, wertvolle Gruppe – mir mittlerweile an der GfK mir so einiges so vertraut ist, ich die 4 Schritte manchmal nicht mehr mit dem Kopf gehe, sondern mehr dazu spüre – der workshop zustande kam, obwohl ich mich so spät angemeldet habe – ich die schwierige Situation mit meinem Partner im Rollenspiel bearbeiten konnte - ich trotz einer anstrengenden Woche am Seminar teilnehmen konnte - dass konkret eine Marktplatzsituation von mir durchgespielt wurde – dass du Anna die Stunden so klar und liebevoll gestaltet hast, trotz der Herausforderung, zwei Neulinge in der Gruppe zu haben – du es geschafft hast für Neulinge und Erfahrene viele spannende Dinge zusammenzusetzen – ich einen Fortschritt bei mir festgestellt habe -vom Leben noch die Gelegenheit bekommen habe und bin dankbar dafür

Ich habe mich geärgert, dass... das Licht im Raum so komisch war - - nichts – ich nicht vorbereitet in den workshop kam – ich das VHS-Programmheft mit wenig Achtsamkeit gelesen und erst heute teilgenommen habe

Mich hat überrascht, dass... ich noch so viel lernen darf – ich der einzige Mann in der Runde war - es heute für mich eher entspannend und alles schon ein bisschen vertrauter war – so unterschiedliche Themen mit GfK angegangen werden können – Teilnehmer so offen über ihre persönliche Situation sprechen - ich als Erfahrene in der GfK angesehen werde ..- die Gruppe mit so unterschiedlichem Einstieg so selbstverständlich zusammen gearbeitet und harmoniert hat

Neu war mir, dass... ich bis vor ein paar Wochen noch gar nichts von dieser Möglichkeit gewusst habe – dass es Meditations-Cd s gibt zu GfK – Liebe Vergebung unnötig macht, dass Vergebung ein Machtgefälle beinhaltet - jedes „aber“ den vorangegangenen Satz verneint - ich eine so wertende Kommunikation betreibe - vieles, vieles , vieles - viele Bücher, CDs in Büchereien des Würmtals ausgeliehen werden können - Kommunikationsschwierigkeiten oft mit Wertschätzung als erfülltes Bed.zu tun haben, obwohl wir oft gleiche Werte haben – Scham als Gefühl für kraftvolle Impulse sorgen kann

Ich hätte mir gewünscht, dass... ich bereits beim Einführungskurs dabei gewesen wäre - dass weniger an Wiederholungen nötig gewesen wäre (für die Neuen) und dadurch mehr Input möglich gewesen wäre –

der workshop vertieft wird, vielleicht mache ich mal ein Wochenende mit – ich aufnahmebereiter gewesen wäre – eine längere Pause, halbe Stunde zum Essen -

Eine Sache, die ich auf jeden Fall aus diesem Tag mitnehme, ist, dass... ich an meiner Beziehung weiter arbeiten möchte - ich mir vornehme, mein Dankbarkeitstagebuch konsequenter zu führen - der Umgang mit...Die angeleitete Meditation wird mich in Zukunft ab sofort dabei unterstützen – bei Ärger erst mal Pause mache, Giraffenweg gehe – ich meine Kommunikationsstruktur neu betrachten werde, Bewusstsein entwickeln möchte und üben, üben, üben – ich demnächst einen Einführungskurs buchen werde - es einfacher, weniger anstrengend es ist, einfach nur Hörender oder Betroffener zu sein – ich mich für gewaltfreie K. als Weg entschieden habe, dabei bleibe und meinen Wortschatz erweitern möchte -

Ich feiere, dass sich meine Bedürfnisse nach

erfüllt haben. Achtsamkeit und Wertschätzung auch für mich - innere Weiterentwicklung, Gfk teilen, Vertiefung von Gfk und besseres Verständnis für mich und K. – Wachstum und Entwicklung durch die Mutter-Tochter-Übung – Austausch mit anderen Menschen+Musik - Mut haben sich hier wieder sehr gelohnt hat – Futter, Nahrung, Sprache, neu lernen - Zeit für mich, Lernen, Wachsen, Ehrlichkeit und Wertschätzung – Inspiration&Auffrischen&Singen&Vielfalt&Tanzen&Verbindung mit Anderen, bes. mit...VielenDank für die lehr-reiche und vertiefende Zeit