

Liebe Alle

Ich schreibe diesen Newsletter auf dem Rückweg von Norderney, vier Tage war ich auf der Insel. 12 Stunden Fahrt, die mich weit weggebracht haben von daheim und auch aus alten Denk-und Handelsmustern. Die werden schnell genug wieder zurück sein, dennoch: Ich dachte nie, dass ich die Zeit für diese Auszeit habe und ich dachte auch ich mache VIEL mehr (warum hatte ich zwei Bücher dabei?) und daran sehe ich wieder:



Ich habe genau die Zeit, die ich für mich brauche, wenn ich sie mir nehme!

Ich nehme mir gern auch dann zu viel vor!

Wenn ich etwas möchte und meine Energie darauf richte, ist es leicht Zeit dafür zu haben.

Gerade ist der Wellengang hoch und mir ist ein wenig übel. Das ist denke ich eine gute Metapher für die Vorweihnachtszeit: Da ist es immer turbulent, OBWOHL ich mir das doch diesmal anders vorgestellt hab.

Ich werde mir vornehmen , dennoch – trotz hoher Wellen, emotional, beruflich, familiär, was auch immer passiert, daran zu denken, dass die Kraft der Aufmerksamkeit folgt:

Was hat das alles mit GFK zu tun?

Zeit: Jede\*r von uns hat gleich viel und wir haben die Wahl, wie wir die Stunden aufteilen.

Freiheit: ist genau diese Wahl haben

Bedürfnisse: Wenn ich zu Ruhe komme, kann ich sie besser aufspüren und verwechsle sie nicht mit Strategien

Dazu lade ich euch bei dem GFK – Weihnachts-Special ein



8. Dezember 19.30

## **Oh Weh! Weihnachten...**

Es könnte ja so schön werden, ABER...

Weihnachten ist ein Fest voller Emotionen, unterschiedlicher Bedürfnisse, Erfahrungen, Gedanken und Grübeleien. Heute geht es um EUER Weihnachten – was brauche ich, damit es für mich das Fest ist, das alle immer als Fest der Liebe beschreiben. Ein kleiner Workshop zum inne-halten –

15. Dezember 19.30

## **Stress lass nach!**

Endspurt, Stress, Geschenke, und schon bald ist Weihnachten – Wo bleibt die Besinnlichkeit?! Was bringt Dich in die Ruhe, was wiederum gibt Dir auch der Stress. Welche Bedürfnisse erfülle ich mir mit meinem Tun, welche bleiben auf der Strecke. Ein Abend nur für Deine Bedürfnisse, denen wir auf die Spur kommen –

Für beide Abende gilt: Mindestteilnehmende 6 Personen, Maximal 8 Teilnehmende: Kosten 30 Euro

5. und 19. Dezember 19.30

## **Übungsgruppe 2023**

Offene Gruppe- Dennoch bitte auch anmelden, findet ab 4 Teilnehmenden statt. Kosten: gegen Spende

9. Januar 2024 19.30

## Offener Infoabend GFK (s.u.)

„Ist die Einführung in das Modell der GFK nach Marshall B. Rosenberg etwas für mich?“ Das könnt ihr im Gespräch mit mir herausfinden. Ein Abend – kostenlos – zur Rundum-Info

26. bis 28. Januar 2024

## Grundlagenworkshop GFK

Einführung in das Modell der GFK nach Marshall B. Rosenberg. Es ist ein Grundlagenkurs mit viel Impulsen und Üben. Es geht bei diesem Modell darum, auch im Konfliktfall in Beziehung zu bleiben, Urteile zu erkennen, Gefühle und Beschuldigungen zu trennen und auch in emotionalen Situationen bei sich zu bleiben.

**Freitag 19.00-21.30 Uhr, Samstag 9.30-18.00 Uhr,**

**Sonntag 9.00-13.00 Uhr** Kosten 250 Euro, Anmeldung Erforderlich  
Mindestteilnehmende 6 Personen, Maximal 10 Personen

Alle Kurse finden im M4 Ebersberg, Marienplatz 4 in Ebersberg statt  
Anmelden könnt ihr Euch unter [Tanja@m4ebersberg.de](mailto:Tanja@m4ebersberg.de)



Ich freue mich auf die Jahreswende mit GFK und Euch – Die Fähre ist nun fast am Festland und bald wird mich der Alltag wieder einholen, vermutlich schon bei der ersten Zugverspätung. Dann werde ich tief Luft holen und daran denken, dass ICH entscheide, wie es mir damit geht, wenn es anders läuft als ich möchte und dass ich Zeit damit verbringen kann, es herauszufinden, was es ist, was ich brauche. Ich grüße herzlich von „Mitten auf dem Meer“ **Tanja**