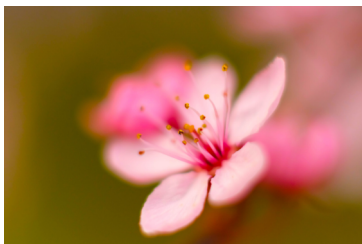


# MITEINANDER

INFOMAIL 2/2021



## Mit der GFK durch die Pandemie - Teil 2



**Nicht die Tatsachen selbst machen uns das Leben schwer, sondern unsere Bewertung der Tatsachen**

*Epiktet*

Ein hoffnungsvolles Hallo an alle GFK-Interessierten,

die Zeit vergeht – und Corona bleibt. Frustrierende Nachrichten wechseln sich mit frustrierenden Nachrichten ab – so scheint es. Ist Hoffnung in Sicht, so wird gebremst, so entsteht an irgendeinem Ort dieser Welt eine Variante des Virus, die noch aggressiver, noch gefährlicher, noch ....., ja, was denn eigentlich noch? ...ist.

Wir sind müde von....

...den immer neuen Regeln

...den immer gleichen Wegen

...dem Homeoffice bzw. vielen Online-Besprechungen

...dem Homeschooling bzw. den immer neuen Lernformen und Regeln

...den fehlenden Perspektiven

Und wo in alle dem ist das Leben, die Lebendigkeit, wo sind wir?

Wer schon mal davon gehört hat und es noch nicht ausprobiert hat – jetzt ist der

richtige Zeitpunkt zum Medien-Fasten.

Eines meiner Geheimrezepte im Umgang mit der Pandemie ist, keine Nachrichten mehr zu hören und zu schauen und erst recht keine Kommentare zu lesen. Da aber auch ich nicht ganz unwissend in die nächste Ausgangssperre rennen möchte, erlaube ich mir ab und an, die Schlagzeilen zu überfliegen. Ansonsten beschäftige ich mich medial mit Corona eher im positiven Sinne. Z.B. mit dem Dokumentarfilm auf Arte „[Viraler Humor – was Corona-Witze über uns erzählen](#)“ – sehenswert.

Weitere meiner „Geheimrezepte“ gegen eine Pandemie-Depression sind gar keine Geheimnisse. Viele Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation lassen sich hilfreich, wirksam und stärkend in unserer aktuellen Situation anwenden.

Alle, denen es doch immer wieder mal so geht, wie ich es oben geschrieben habe, lade ich ganz herzlich zu einem Kraft-Tanken-Workshop am Montag den 10.Mai 2021 um 19h ein. Natürlich online.

Bitte melde dich bis Freitag den 07.05. verbindlich an. Da ich extra einen Web-Raum mieten werde, wird der Workshop erst ab 6 Anmeldungen stattfinden – gerne dürft ihr auch Freund\*innen Bescheid geben.

Anmeldung unter: [annekrieger@miteinander-kommunikation.de](mailto:annekrieger@miteinander-kommunikation.de)

Dein Beitrag: eine rechtzeitige Anmeldung und pünktliches Einloggen

Dein finanzieller Beitrag: keiner, um ein schriftliches Feedback freue ich mich immer.

Das erwartet dich: Die Möglichkeit, dich über dein aktuelles Befinden auszutauschen, Ideen und Übungen, um Kraft zu tanken.

Herzliche Grüße

Anne

---

**In meinen nächsten Fortbildungen sind noch Plätze frei**

**Freitag 05.05.2021 - Empathie und Selbstempathie - Ganztags**  
**Mittwoch 12.05.2021 - Kollegiale Empathie - Methodentraining - Nachmittags**

Die Fortbildungen finden über das Familienzentrum Darmstadt statt und werden online-stattfinden.

Anmeldung über das Familienzentrum Darmstadt

[fps@darmstadt.de](mailto:fps@darmstadt.de)

---

**Termine von Seminaren und Workshops**



## **Kraft-Tanken-Workshop mit neuer Energie durch die Pandemie**

*Montag 10.05.2021, 19.00 bis 21.00h*

*Ort: online*

*Anmeldung [hier](#)*

*Angebot für Eltern*

## **Mit Empathie Stresssituationen entschärfen**

*Samstag 12.06.2021 von 9.00 bis 12.30h*

*Ort: entweder im Familienzentrum oder online*

*Anmeldung über das [Familienzentrum Darmstadt](#)*

## **Familienfreizeit Eifel**

ein wunderbares Zusammensein von Groß und Klein  
für dieses Jahr leider schon aufgebucht.

Termin im nächsten Jahr:

Samstag, 09.07.2022 - Samstag, 16.07.2022

[weitere Informationen](#)

Und sonst geht es nach der Sommerpause weiter. 😊

*Impressum:*

*Anne Krieger \* miteinander - Kommunikations- und Konflikttraining  
Philipp-Röth-Weg 39 \* 64295 Darmstadt \* 0176-43360558 \* [info@miteinander-kommunikation.de](mailto:info@miteinander-kommunikation.de)  
vollständiges Impressum auf [www.miteinander-kommunikation.de](http://www.miteinander-kommunikation.de)  
Newsletter abbestellen*