

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

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

fbs@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
vollständiges Impressum auf www.miteinander-kommunikation.de
Newsletter abbestellen*