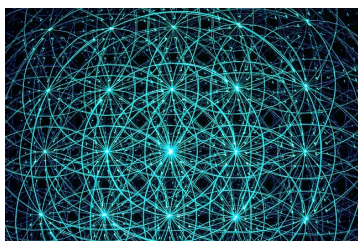


MITEINANDER

INFOMAIL 3/2022



Ein guter Grund



**Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich
komme nur so selten dazu.**

Ödön von Horvath

Liebe Neugierige,

Sommerzeit – Genießerzeit – für die meisten steht Urlaub an. Die Sonne, die milden Nächte und die Möglichkeit, endlich wieder ein Miteinander leben zu können, aktiviert uns, bringt uns auf andere Gedanken, lässt uns genießen und uns erfreuen. So zumindest wünsche ich mir, dass es dir geht.

Für denjenigen, der gerne die sommerliche Leichtigkeit als Basis für weitere Schritte nutzen will, gibt es das Super-Sonder-Sommer-Special am

06.08./07.08.2022 in Raumbach (LK Bad Kreuznach).

Back to the roots

Wegweiser für das, was dir wirklich wichtig ist

Das Seminar bieten wir auf Spendenbasis an. Es sind noch 8 Plätze frei. Informationen und Möglichkeit zur Anmeldung findest du [hier](#) oder auf meiner [Homepage](#).

Mit Vorfreude auf ein Wiedersehen oder Kennenlernen

Deine Anne

Der Gute Grund

Wann hast du das letzte Mal innegehalten und dich gefragt, warum du das alles tust, was du tust? Wofür gehst du ins Freibad, wofür zum Elternabend, was steckt dahinter, dass du zum Sport gehst - oder auch gerade nicht - bis hin zu den umfassenderen Themen wie, wofür lebe ich noch mit meinem Partner zusammen, obwohl wir uns so viel streiten oder wofür gehe ich genau zu dieser Arbeitsstelle. Egal ob die Frage mit einem eng begrenzten, eher alltäglichem Thema verknüpft ist oder die Grundausrichtung deines Lebens berührt: Innezuhalten und in sich hineinzuhorchen hilft uns sehr, uns an das zu erinnern, was uns wichtig ist und daraus können wir Kraft schöpfen.

In der Gewaltfreien Kommunikation zielen die „warum- oder wofür-Fragen“ darauf, die eigenen Bedürfnisse zu erspüren und zu erkennen. Das Fragewort „wofür“ ist vorzuziehen, da es eher zu einer Forschungsreise ins Innere einlädt, während wir mit der „Warum-Frage“ unseren denkenden Verstand ansprechen und aktivieren. Der ist in der Lage, uns auf Sachebene tausend gute Gründe zu nennen – und manchmal auch genauso viele Gründe, die dagegensprechen. Doch ist unser Verstand auch geprägt von (alten) Mustern unserer Ursprungsfamilie und unserer Kultur. So kann es passieren, dass wir z.B. eher den Traum unserer Eltern leben, dem Ideal der Gesellschaft gerecht werden wollen und uns selbst dabei aus dem Blick verlieren.

Hinter allem, was wir tun, verbirgt sich unser guter Grund. Indem wir uns unseren guten Grund bewusst machen, können wir freundlich, stolz, nachsichtig, irritiert oder zufrieden auf unser Handeln schauen. Wir verbinden das äußere Handeln mit einem inneren Erleben, wodurch das Handeln eine neue Qualität erhält – ja, und der gute Grund bezieht sich nicht nur auf schöne und tolle Dinge, die wir gemacht haben – auch die weniger ruhmreichen und vielleicht sogar beschämenden Aktionen haben ihren eigenen guten Grund, den zu erkennen, uns hilft, Frieden mit uns und anderen zu schließen.

**neue Übungsgruppe!
(5 Termine) ab 29.08.2022**

Montags 20-22h
Ort: Philipp-Röth-Weg 39, 64295 Darmstadt

Anmeldung info@miteinander-kommunikation.de

An 5 Abenden vertiefen und üben wir die Gewaltfreie Kommunikation miteinander.

Intensives Eintauchen in Themen, Austausch und Diskussion in der Gruppe und natürlich
Üben an mitgebrachten Beispielen.

Die Gruppe ist für Menschen, die schon Vorerfahrung im Bereich wertschätzender
Kommunikation haben, und diese vertiefend üben und im Alltag anwenden wollen.
Weitere Infos auf der Homepage

Übung für innere Klarheit

Mein guter Grund

Erforsche täglich 5 deiner Handlungen mit der Wofür-Frage
(nimm deine Bedürfnisliste zur Hilfe)

- z.B. Wofür gehe ich auf den Elternabend
- mögliche Bedürfnisse: Information, Kontakt, Beitragen -
Wofür gehe ich arbeiten
 - für finanzielle Sicherheit, Leichtigkeit, Anerkennung, Wachstum -
Wofür trinke ich einen Kaffee mit einer Freundin
 - für Nähe, Austausch, Selbstfürsorge -
- Wofür habe ich den heutigen Abend vor dem Fernseher verbracht
- für Abschalten, Erholung, Inspiration, Ruhe -

Für dich gefunden:

One-World-Flag Eine Welt - eine Flagge

Derzeit kennt die Welt vorallem eine Flagge: Blau-Gelb. Auf die Information zu der One-
World-Flag bin ich schon vor einiger Zeit gestoßen und ich hätte sie mir sofort gekauft - so
schön ist die Idee, des durchscheinenden Hintergrunds und des blauen Planeten

[Bericht vom BR](#)
[englisch-sprachige Seite mit der Flagge in Aktion](#)

Termine von Seminaren und Workshops



für eure Freunde:

Informationsabend zur gewaltfreien Kommunikation

Donnerstag 15.09.2022

19.30h – 21.30h

Ort: Rheinstr. 31, Darmstadt

Anmeldung über eeb@evangelisches-darmstadt.de

weitere Termine sind geplant und werden noch geplant und findest du auf meiner
[Homepage](#)

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