

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).

MITEINANDER

Newsletter 3/2023



SommerGLÜCK



Deine erste Pflicht ist es, dich selbst glücklich zu machen.

Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich.

Ludwig Feuerbach

Mit dem zunehmenden Licht im Frühling werden wir aktiver und kommen langsam aus unserem winterlichen Schutzkokon gekrochen. Diese Öffnung und Verbindung mit der Welt finden im Sommer ihren Höhepunkt. Das Leben zeigt sich von der strahlenden und sonnigen Seite. Gemeinsame Abende mit Freunden im Biergarten oder auf dem Balkon, Open-Air-Veranstaltungen, eine Eis-Pause beim Stadtbummel und nicht zuletzt ist Sommer Urlaubs- und Ferienzeit.

Natürlich ist der Sommer nicht bei allen und nicht die ganze Zeit so rosig strahlend, wie ich es hier beschreibe und wie es im Außen häufig dargestellt wird. Ganz im Gegenteil, als Eltern oder auch als ErzieherInnen und LehrerInnen konnte die Zeit vor den Ferien nochmal einen richtig Stresshöhepunkt erreichen.

Umso schöner, wenn wir uns nun bewusst die Zeit nehmen, den schönen Dingen im Leben Raum einzuplanen – sei es als Urlaub oder als Ferien zu Hause. Vielleicht gelingt es dir gut, einen Schalter umzustellen und vom Funktionieren ins

Leben und Entspannen zu kommen, vielleicht bist du aber gerade so ausgelaugt, dass du erstmal einfach nur nichts zu möchtest. In beiden Fällen kann dir die Übung in diesem Newsletter Orientierung geben, dich näher an die Entspannung bringen und ist gleichzeitig eine schöne GFK-Übung zu Gefühlen und Bedürfnissen.

Und wer vor dem Urlaub noch schnell einen Termin für Wachstum und Neugierde machen möchte, so ist der **Wut-Workshop** im September eine gute Möglichkeit. Für Teenager gibt es ab Oktober ein neues Angebot von mir im Familienzentrum: **Be Yourself Again – Achtsamkeitskurs für Jugendliche** (Im September gibt es vorab einen Info-Abend dazu). Und auch Eltern können frisch aufgetankt ab September den **wöchentlichen Elternkurs** buchen, in dem wir uns Themen und Konflikten rund um das Elternsein zuwenden.

sommerglückliche Grüße

Deine Anne 🍀

neue GFK-Übungsgruppe ab 10.10.2023

In einem kleinen und vertrauten Rahmen kannst du die wertschätzenden Kommunikation intensiver kennenlernen und üben. An jedem Abend wird es ein Schwerpunktthema geben, das wir gemeinsam mit Übungen und anhand eigener Beispiele erforschen. Mir liegt viel an einem bunten Programm mit viel Zeit für Austausch und Übung.

Weitere Infos und Termine auf der [Homepage](#)

Übung

Was macht mich glücklich?

Schritt 1. Nimm dir ca. 15 min Zeit (du kannst die Übung auch aufteilen) und erinnere dich an Dinge, Begebenheiten (Strategien), die dich glücklich gemacht haben oder in/bei denen du dich wohl und zufrieden gefühlt hast.

Schau, dass du mind. 5 Dinge findest.

Notiere dir jedes in Kurzform.

Im 2. Schritt nimmst du dir deine Bedürfnisliste zur Hand.

Gehe nun deine Liste durch.

Notiere hinter jeder Strategie/Begebenheit, welche Bedürfnisse sich für dich so erfüllt haben.

Nimm dir nun gerne noch 1-2 min Zeit und genieße die Erinnerung an die erfüllten Bedürfnisse. Vielleicht spürst du es irgendwo in deinem Körper.

Beispiel:

Strategie: Auf dem Sofa liegen, mit Buch, Katze und Kaffee

Bedürfnisse: Entspannung, Selbstfürsorge, Genuss, Verbindung, Dankbarkeit,
Geborgenheit

Körperwahrnehmung: ein Lächeln auf den Lippen, entspanne ich meine Schultern, Vertieft
sich mein Atem.

(nach: Kauschats und Schulze: 52 x Ich: Praxisbuch zum wertschätzenden Umgang mit mir
selbst.)

Termine von Seminaren und Workshops



Die ungel(i)ebte Wut - Umgang mit Wut und Ärger

Sonntag, 17.09.2023 von 10h - ca. 17.30h

Philipp-Röth-Weg 39, 64295 Darmstadt

weitere Infos [hier](#)

Beziehung und Erziehung

*Wie kann ich es schaffen, mit den alltäglichen Streiterein und Konflikten gelassen
und konstruktiv umzugehen? Austausch über den alltäglichen Wahnsinn,
Konfliktklärung mit Gewaltfreier Kommunikation, empathisches Zuhören und Hören*

Montags ab 18.09.2023, 19h im Familienzentrum Darmstadt

weitere Infos [hier](#)

be yourself again - Achtsamkeit für Jugendliche ab 14 Jahren

Info-Abend online am 14.09.2023

Kurs-Start 05.10.2023, 5x Donnerstags 16.30 - 18.00h im Familienzentrum
Darmstadt

weitere Termine und Informationen 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*