



«Der Weg zu einem Leben im Einklang mit sich selbst und anderen kann beschwerlich sein. Wir unterstützen Sie dabei, mithilfe von Gewaltfreier Kommunikation Missverständnisse zu klären und Brücken zu bauen.»

THEMENSEMINAR Glaubenssätzen empathisch begegnen

SEMINARINHALT «Ich bin nicht liebenswert.» «Ich schaffe es nicht.» «Das Leben ist ein Kampf.» In diesem **4-tägigen Themenseminar «Glaubenssätzen empathisch begegnen»** widmen wir uns Glaubenssätzen, die fest in uns verankert sind und von denen wir uns nur schwer befreien können. Glaubenssätze haben verschiedene Namen: Grundüberzeugungen, Innere Antreiber, Core beliefs. Wir nennen sie auch «Wurzelsätze». Dabei geht es im Wesentlichen um Bewertungen und Aussagen über uns selbst, über andere Menschen, über Geld und über die Welt im Allgemeinen, von denen wir felsenfest überzeugt sind. Glaubenssätze sind innere Motoren und Triebfedern für unser alltägliches Verhalten. Sie sind für uns so selbstverständlich, dass wir uns ihrer oft gar nicht bewusst sind. Durch die empathische Begegnung mit ihnen stärken wir uns selbst, unser Selbstbewusstsein und unsere Freiheit. Durch Gewaltfreie Kommunikation können wir Klarheit schaffen: Warum tun wir, was wir tun? Unsere Glaubenssätze entspringen unserer Prägung, unserer Sozialisation – und wenn wir sie aufdecken und sie uns bewusst machen, nehmen wir ihnen gleichzeitig die Macht. So lassen wir uns nicht mehr unbewusst von ihnen leiten und können mehr Unabhängigkeit und inneren Frieden erleben.

SEMINARZIELE

- Die inneren Antreiber aufdecken, schneller erkennen und ihnen durch empathisches Übersetzen direkt und offen begegnen
- Klarheit über Entstehung und Funktion dieser Denkweisen, um wieder frei und handlungsfähig zu werden
- Empathische Präsenz stärken, um den Opfer-, Täter- oder Retter-Modus hinter sich zu lassen
- Mehr innerer Frieden durch Selbstannahme und Förderung des Selbstbewusstseins
- Begegnung und Versöhnung mit dem inneren Kind

SEMINARDAUER 4 Tage (24 Lektionen à 60 Minuten)

SEMINARKOSTEN CHF 1'390.– inkl. Unterlagen
CHF 1'290.– bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Frühbucherrabatt)

SEMINARORT Seminarraum der Empathie-Werkstatt® GmbH, Poststrasse 27c, CH-8556 Wigoltingen/TG

SEMINARSTRUKTUR Kurzen Theorie-Inputs folgen jeweils praktische Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

VORAUSSETZUNG Grundlagenseminar oder ein mindestens 2-tägiges Training in Gewaltfreier Kommunikation wird vorausgesetzt.

GRUPPENGROSSE maximal 16 Personen

LEISTUNGEN Im Seminarpreis sind, soweit nicht anders vereinbart, folgende Leistungen enthalten: Vorbereitung und Moderation der Seminarveranstaltung; Vermittlung der in der Ausschreibung angegebenen Seminarinhalte; Übergabe von Trainingsunterlagen und Bereitstellung von Arbeitsmaterialien; Fotoprotokoll der Moderationsergebnisse und Flipcharts; nach Vereinbarung auch zusätzliche Leistungen.

SEMINARLEITUNG

Uschi Kellenberger, anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®
Geschäftsleitung Empathie-Werkstatt® GmbH, Dozentin, Coach, Mediatorin, Autorin

Meinen ersten Berührungspunkt mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) hatte ich im Jahr 2008: auf der Suche nach einer Methode zur Konfliktlösung. Inzwischen weiss ich, dass GFK viel mehr kann als «nur» Konflikte lösen; sie ist eine wertvolle Hilfe dabei, sich mehr und mehr mit all den Problemen und Herausforderungen auszusöhnen, die der Alltag und das menschliche Miteinander manchmal für uns bereithalten. Seit 2011 leite ich hauptberuflich Seminare in Gewaltfreier Kommunikation und begleite Menschen in Coachings, die sich ganz direkt positiv auf die Selbstannahme, die Selbstbestimmung und den inneren Frieden auswirken. In diesen Seminaren wird Empathie nie abstrakt gelehrt, sondern stets so vermittelt, dass die Teilnehmenden sie selbst erfahren und leicht in ihren Alltag integrieren können.

TERMIN

(Do. - So.) 16. – 19. April 2026

SEMINARZEITEN

Erster Tag von 10:00 – 17:00 Uhr

Zweiter und dritter Tag von 9:00 – 17:00 Uhr

Vierter Tag von 9:00 – 16:00 Uhr

ÜBERNACHTUNG

Buchen Sie bitte Ihre Unterkunft in der Nähe autonom.

ANMELDUNG

Sie können sich online anmelden: <https://empathie-werkstatt.ch/gfk-seminare/seminartermine/> Umgehend erhalten Sie dann die Anmeldebestätigung mit allen Informationen und einen Einzahlungsschein per Mail oder Post zugestellt.

**ZAHLUNGS-
BEDINGUNGEN**

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist nur möglich, wenn die Teilnahmegebühr bezahlt ist. Die Zahlung wird grundsätzlich 4 Wochen vor dem ersten Veranstaltungstag fällig. Werden Zahlungen nicht rechtzeitig geleistet, werden CHF 50.– pro Mahnung in Rechnung gestellt. Die Nichtbezahlung der Teilnahmegebühr gilt nicht als Abmeldung von der Veranstaltung. Ratenzahlungen sind auf Anfrage des Teilnehmenden nach Ermessen und vorheriger schriftlicher Zustimmung der Veranstalterin möglich. Für Ratenzahlungen wird ein Aufpreis von CHF 100.– verlangt.

**RÜCKTRITTS-
BEDINGUNGEN**

Eine Annullation der Anmeldung ist schriftlich zu beantragen. Sie erhält erst durch schriftliche Zustimmung der Veranstalterin Gültigkeit. Nach der Anmeldung zum Seminar kann eine Abmeldung oder eine Umbuchung auf einen anderen Termin bis 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung gegen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 250.– vorgenommen werden. Bei einer Abmeldung/Umbuchung weniger als 4 Wochen vor der Veranstaltung wird die Teilnahmegebühr in voller Höhe fällig. Die Umbuchung auf einen vom Abmeldenden bezeichneten Ersatzteilnehmer ist kostenlos möglich. Eine Umbuchung auf einen anderen Termin oder einen vom Abmeldenden bezeichneten Ersatzteilnehmer ist nur möglich, wenn die Teilnahmegebühr bereits vollständig bezahlt ist. Ein Anspruch auf Umbuchung besteht nicht. Bricht der Teilnehmende die Kursteilnahme vorzeitig ab, besteht kein Anspruch auf eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Hinweis: Die Teilnehmenden sind für eine angemessene Versicherung selbst zuständig, welche im Krankheitsfall des Teilnehmenden für die Seminarkosten aufkommt.

ZERTIFIKAT

Nach dem Abschluss erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat. Dieses Seminar wird für die Anerkennung des Fachverbandes (www.fachverband-gfk.org) zur Trainerzertifizierung vollumfänglich angerechnet.



”

In meiner Ausbildung zum Coach und Supervisor habe ich etwas von den Glaubensätzen gehört. In diesem Themenseminar bin ich ihnen persönlich begegnet. Sie haben den Raum bekommen, den sie sich schon lange gewünscht haben. Eine neue Welt geht auf! Roger