

Unsere Methode

Kontemplative Kommunikation und Dyaden-Arbeit nach Charles Berner

Im Zentrum steht die Anleitung zur Kontemplation bzw. Betrachtung innerer Vorgänge. Mit Hilfe der Kontemplativen Kommunikation werden unbewusste Muster klarer und die Strukturen unguter Verhaltensweisen erkannt werden. Anstatt unproduktiv „zu grübeln“ geht es darum, durch „Innenschau“ Erkenntnis über die eigene Wahrheit zu gewinnen. Wir lernen außerdem mitzuteilen, was in uns vorgeht, dies auf den Punkt zu bringen und es so zu formulieren, dass es vom Gegenüber verstanden wird.



Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Friedrich Christoph Oetinger (1702 – 1782)

Seminarleitung



Rima Meyendorf

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Dreijährige Ausbildung in Kontemplativer Kommunikationstherapie
- Assistenz bei der Ausbildungsleiterin Nanna Michael von 2008 bis 2011
- Seit 2007 Kurse in Kommunikation und Dyaden-Arbeit



Christine Rühmer

- Heilpraktikerin für Psychotherapie und Homöopathie
- Dreijährige Ausbildung in Kontemplativer Kommunikationstherapie
- Kurse in Kommunikation und Dyaden-Arbeit

Rima Meyendorf

Heilpraxis für Psychotherapie und Kontemplative Kommunikation
Schäftlarnstr. 100 – 81371 München

Tel.: 089 | 74 29 80 49
rimam@gmx.de
www.rima-meyendorf.de

Christine Rühmer

Heilpraxis für Homöopathie, Psychotherapie und Kontemplative Kommunikation
Tengstraße 9 – 80798 München

Tel.: 0172 | 819 56 65
christine.ruehmer@t-online.de
www.christine-ruehmer.de

Rima Meyendorf – Christine Rühmer

Kontemplative Kommunikation



Kommunikationstraining und Dyadenarbeit

Heilende Kommunikation

“Nie verstehst du, was ich meine!”
“Ich kann es nicht mehr hören!”
“Es bringt eh nichts, darüber zu reden...” –

dann geben wir auf. Wir resignieren und ziehen uns zurück. Die Technik der Dyadenarbeit kann uns helfen, neu und klar mit unserem Gegenüber in Kontakt zu treten und wahrhaftig zu kommunizieren.

Die Basis der meisten unserer Probleme ist eine gestörte, ungute oder nicht getätigte Kommunikation. Der Weg zur Lösung liegt darin, zuerst die eigenen Muster, Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen, um sie dann in angemessener Art und Weise zu kommunizieren. Dadurch, dass wir mehr Klarheit in Bezug auf die eigenen inneren Vorgänge gewinnen, erhöhen wir unsere Fähigkeit in der Kommunikation und verbessern dadurch unseren Kontakt zu Anderen.

Ein wesentlicher Bestandteil der Kontemplativen Kommunikation ist die Kunst des Zuhörens. Sie besteht darin, die eigenen Gedanken, die auftauchen, während der andere spricht, auf die Seite stellen zu können und sich ganz auf das zu konzentrieren, was der andere von sich mitteilt, ohne es zu bewerten, einen gut gemeinten Ratschlag geben zu wollen oder die eigene Meinung zu dem Thema zu äußern.

Das ermöglicht dem Gegenüber, Zurückgehaltenes aussprechen zu können, was zu einer mentalen und emotionalen Entlastung führt. Die Kontemplative Kommunikation ist unter anderem auch im Alltag von größtem Nutzen und fördert die kommunikative Kompetenz, wenn es darum geht, Konfliktgespräche zu führen, klare Anweisungen zu geben, sowie für alltägliche Gesprächssituationen mit Kindern, Partnern, Eltern, Kollegen und Chefs.



Worin es unterstützt

- ◆ Spannungen auf mentaler und emotionaler Ebene abzubauen.
- ◆ Die Fähigkeit zu erhöhen, mit Anderen entspannt in Beziehung treten zu können.
- ◆ Kommunikative Kompetenz zu erlangen.
- ◆ Sich selbst und andere aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen.
- ◆ Klarheit in Bezug auf die eigenen Lebensthemen zu gewinnen.
- ◆ Fixierte Haltungen und Einstellungen zu erkennen.
- ◆ Selbstbestimmter und bewusster das Leben zu gestalten.
- ◆ Mehr zu sich selbst zu kommen.

Ziel des Seminars

Die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und immer wiederkehrende Verhaltensmuster zu erkennen, die verhindern, dass wir einander wahrhaftig verstehen.

Es geht auch darum, dass wir die Scheu überwinden, Dinge auszusprechen, die unangenehm sind, für die wir uns schuldig fühlen oder schämen und dadurch möglichen Missverständnissen vorbeugen können.

Seminarthemen

Die vier Aspekte einer Botschaft
nach Friedemann Schulz von Thun

Wahres Verstehen durch heilende Kommunikation
Die Dyade (das Zweiergespräch) nach Charles Berner

Anerkennung, Kritik und Beschuldigung
Was ist mein Anteil?

Meine Worte, meine Taten und die Konsequenzen
Verantwortung statt Schuld

Ich-Botschaften
Was ich wirklich von mir mitteilen will

Glaubenssätze, Haltungen und Einstellungen
Ein Blick über den Tellerrand - habe ich die Wahl?

Bedürfnisse und Bitten
Was darf ich wünschen, worum darf ich bitten?