

**Claudia Kircher**  
**Gewaltfreie Kommunikation - Vertiefungsseminar**  
**„Befreiung meines Inneren Kindes“ - Glaubenssatzarbeit**

*Wenn wir eine fixierte Vorstellung davon haben, wie wir zu sein haben,  
dann vermindert dies unsere Möglichkeit, wirklich lebendig zu sein.*

*M. B. Rosenberg*

### **Seminarzeiten**

Samstag, 16. November 2024 von 9.30 bis 17 Uhr

Sonntag, 17. November 2024 von 9.30 bis 12 Uhr

### **Seminarort**

Wiggensbach bei Kempten (Allgäu)



### **Seminargebühr**

200 € inklusive Unterlagen / Frühbucherpreis: 185 € (bis 4 Wochen vor Kursbeginn)  
für Privatpersonen

350 € inklusive Unterlagen – für Firmenzahlende / Arbeitgeber zahlt

Ich bitte um Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Beginn.

### **Inhalte des Seminars** (Voraussetzung: GFK-Einführungsseminar)

Um unser ursprüngliches Selbst herum werden die „Schalen des Überlebens“ aufgebaut. Es bilden sich in uns Glaubenssätze über uns selbst und über das Leben. Z. B. „Ich bin nicht gut genug“, „Das Leben ist ein Kampf / gefährlich“, „Es gibt nicht genug Geld / Liebe / Zeit“, „Ich bin eine starke Frau und brauche niemand anderen.“ ... Ich stelle die nicht geliebten Anteile von mir in den Schatten, ich gestehe sie mir nicht mehr zu! Die Anteile, die das Kind beschließt, aufgrund ungeeigneter Erfahrungen nicht mehr zu zeigen, z. B. zu weinen, Freude zu zeigen. Weil das, was ich sonst bekomme, ist Ablehnung und Schmerz – davor schütze ich mich!

Glaubenssätze und innere Anteile möchten uns vor emotionalen Schmerz schützen und gleichzeitig schränken sie unsere Lebendigkeit ein, sie trennen uns vom Leben.

In Übungen an eigenen Beispielen befreien wir unser Inneres Kind:

- wir entdecken unsere Glaubenssätze und begegnen dem Schmerz mit Mitgefühl
- werden uns ihrer Funktion und Einschränkung bewusst
- entdecken hinter den Glaubenssätzen die unerfüllten Bedürfnisse
- dadurch kann wieder Raum, Weite, Lebendigkeit und Freiheit spürbar sein

**Claudia Kircher Kommunikation Training - Mediation - Coaching**

Wiggensbach | Tel.: 08370 8204 | E-Mail: [claudiakircher@posteo.de](mailto:claudiakircher@posteo.de) | [www.claudiakircher.de](http://www.claudiakircher.de)

