

„Jenseits von Richtig und Falsch
ist ein Ort. Dort treffen wir
uns.“

Rumi

„Worte können Fenster sein
oder Mauern.“

Dies ist ein Angebot speziell für
Eltern und Angehörige von Kindern
und Jugendlichen mit Essstörungen.

In dieser für alle Familienmitglieder
sehr schwierigen Situation ist es
hilfreich ein Handwerkszeug für
eine klare und verbindende
Kommunikation zur Verfügung zu
haben.

Die Gewaltfreie Kommunikation
(GFK) nach Marshall Rosenberg kann
Antworten geben auf folgende
Fragen:

- Wie komme ich mit meinem Kind in
Kontakt?
- Wie kann ich mein Kind besser
verstehen?
- Wie kann ich mich klar ausdrücken
und für mich einstehen?
- Wie kann ich echt sein und
gleichzeitig mit meinem
Gegenüber in Verbindung bleiben?
- Wie gehe ich mit meiner
Hilflosigkeit und Frustration um?

Bei der GFK handelt es sich um ein 4
Schritte Modell, welches eine praxis-
taugliche Unterstützung für eine
Kommunikation auch in schwierigen
Alltags-Situationen ist.

Sie öffnet den Weg in einen neuen,
bewertungsfreien Raum, in dem
ehrliche Begegnung stattfinden kann.

Sie lernen,

- ✧ die eigenen Bedürfnisse
wahrzunehmen und sie adäquat
mitzuteilen.
- ✧ mehr Wertschätzung für sich
und andere zu entwickeln.
- ✧ anders zuzuhören und sich über
Ihr Mitgefühl mit den anderen zu
verbinden.
- ✧ offen Ihre Meinung zu sagen mit
respektvoller Aufmerksamkeit
für sich und die anderen
- ✧ sich selbstbewusster und gleich-
zeitig gelassener zu vertreten

**Einführungs- und
Vertiefungsseminare**

Übungsgruppen

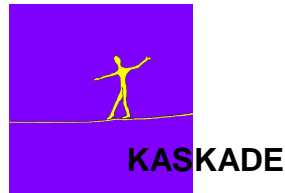
Einzelberatung

Petra Biertümpfel

Körper- und Bewegungstherapeutin
Kommunikationstrainerin
Künstlerin



Kontakt



Beratungen bei Essstörungen Göttingen

www.kaskade-verein.de

Telefon: 0178 - 198 86 09

Kaskade_Info@gmx.de

www.gfk-goettingen.de



**Wertschätzende Kommunikation
nach Marshall Rosenberg**

für

**Eltern und Angehörige von Kindern
mit Essstörungen**