Seminarbeschreibung

Wie finden Sie im Gespräch zu einer gelassenen Haltung zurück, wenn etwas gesagt wird, das Sie aufregt oder aus dem Gleichgewicht bringt? Wie schaffen Sie es, auch in stressigen Situationen oder in Konflikten bewusste Entscheidungen zu treffen statt automatisch zu reagieren?

Wir stellen Ihnen Meridianklopfen und Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als zwei sich gegenseitig bereichernde Ansätze vor, die Sie in Alltag und Beruf zur Unterstützung eines lebendigen Miteinanders und zur persönlichen Entlastung in schwierigen Situationen anwenden können. GFK und Meridianklopfen ergänzen einander zu einem perfekten Team: GFK bietet Ihnen eine „Landkarte“ zur Gesprächsführung, und durch Meridian-Tapping stärken Sie Ihr inneres Gleichgewicht.

In praktischen Übungen und an konkreten Beispielen lernen Sie, wie Sie sich auf bedeutsame Gespräche vorbereiten, sich in herausfordernden Situationen selbst unterstützen und Stresssituationen leichter bewältigen können. Sie erfahren eine lebensbejahende Haltung, die mit Wertschätzung und Respekt die Verbindung zu sich selbst und anderen Menschen vertieft. Wir geben Ihnen Methoden an die Hand, wie Sie Ihren persönlichen Stress effektiv reduzieren können.

Inhalte

- Neurobiologische Grundlagen der Stressreaktion
- Erste Hilfe bei Stress
- Eigene Stressmuster erkennen und verändern
- Stressbewältigung durch Meridian-Klopfen nach dem ROMPC®
- Körper- und Entspannungsübungen
- Ausstieg aus der Stressspirale
- Einführung in das Modell und die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg
- Einüben der besonderen Art des Sich-Mitteilens und des Zuhörens anhand konkreter Situationen aus Ihrem Berufs- und Alltagsleben
- Vorbereitung auf „schwierige“ Gesprächssituationen.

Ziele

- Die eigene Stressreaktion frühzeitig erkennen und bewältigen
- Handlungsalternativen und Lösungsmöglichkeiten in der Kommunikation wahrnehmen und umsetzen
- gelassen bleiben, auch wenn es schwierig wird.

Methoden

- Teilnehmerzentrierte Seminarleitung
- Theorie-Input
- Kleingruppenarbeit
- Kreative Methoden
- Entspannungsübungen
- Persönliches Stress-Coaching

Durch eine anregende Mischung aus Übungen und Theorie erhalten Sie die Möglichkeit, mit allen Sinnen zu lernen und viele Anregungen für Ihren Alltag zu gewinnen.

Dozentinnen



Andrea Völkel
Diplom-Pädagogin
Raum für persönliches Wachstum u. Konfliktlösung
International zertifizierte Trainerin
für Gewaltfreie Kommunikation
ROMPC®-Master-Coach
ROMPC®-Traumapädagogin
www.gewaltfrei-bewegt.de



Diemut Labusch
Diplom-Pädagogin
Praxis für Entspannung u. Stressbewältigung
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hypnose-Pädagogin (M.E.G.)
ROMPC®-Therapeutin
EMDR-Therapeutin
dielatherapie@gmx.de

Ort und Zeit

Volkshochschule Göttingen
Bahnhofsallee 7
37081 Göttingen

13.04.2026 – 17.04.2026

Mo.:	09.00 bis 16:00 Uhr
Di.:	09.00 bis 16:00 Uhr
Mi.:	09.00 bis 16:00 Uhr
Do.:	09.00 bis 16:00 Uhr
Fr.:	09.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: ca. 320 €

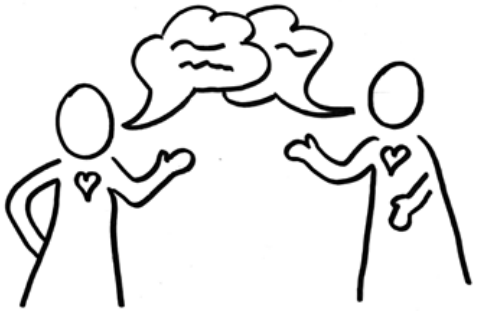
Kursnummer: wird noch angelegt

Anmeldung
bitte direkt bei der
Volkshochschule Göttingen
Tel: +49 551 4952 165
www.vhs-goettingen.de

„Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort, dort treffen wir uns.“ (Rumi)

Gelassen kommunizieren

Stressbewältigung in der Kommunikation



Bildungsurlaub

für Menschen, die auch „schwierigen“ Gesprächssituationen mit mehr Sicherheit begegnen wollen

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und Meridian-Klopfen nach ROMPC®

ROMPC®: Relationship-**O**riented **M**eridian-based **P**sychotherapy, **C**ounselling and **C**oaching