

Entlastung und Wohlbefinden im Alltag durch die „Sieben Elemente der Selbstheilung“

Ein Onlinegruppen für mehr Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude
auf Basis der GFK* -Transformationspraxis von Robert Gonzales

*Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Wie können wir uns von Belastendem entlasten?

Hier können Sie selbst erleben, warum unangenehme Erlebnisse eigentlich belasten und wie sie das Unangenehm-Fühlen vermeiden können ohne sich ablenken oder betäuben zu müssen.

Sie lernen eine wirkungsvolle Methode kennen, mit der Sie unangenehme Erlebnisse jeder Art transformieren können – wie sie also Stress, Frust, Anspannung, Angst, Sorgen, Resignation, Hilflosigkeit, Ärger, u.s.w. in in Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude transformieren können.

Was bringen die Onlinegruppen?

- Sie lernen und üben Verfahren, um **unangenehme Gefühle und Erlebnisse des Alltags in Entspannung und Lebensfreude umzuwandeln**
- Sie finden die dafür notwendige **wirkungsvolle und freundliche Unterstützung**
- Sie können mit dieser Unterstützung das Erlernte in den Alltag integrieren

Umfang und Ablauf des Onlinegruppen?

- **7 Telefon-/Videokonferenzen** à 2 Std. (2 pro Monat)
- **Partnerübungen** zwischen den Terminen
- Umfangreicher Begleittext
- Intensives Lernen und Üben **in Kleingruppe** mit 4 bis 8 Teilnehmer/innen
- **1,5 Std. Einzelunterstützung zur Verwandlung von unangenehmen Erlebnissen**

Sieben alternative Termine zur Auswahl:

Dienstags 9:30 Uhr – an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat

Dienstags 20 Uhr – an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat

Donnerstags 9:30 Uhr – an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat

Donnerstags 20:30 Uhr – an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat

Freitags 9:30 Uhr – an jedem 2. und 4. Freitag im Monat

Freitags 9:30 Uhr – an jedem 2. und 4. Freitag im Monat

Samstags 17:00 Uhr – an jedem 1. und 3. Samstag im Monat

Was kosten die Teilnahme?

Nichts! Es ist ein Geschenk ([Warum lesen Sie hier](#))

[Anmeldung hier in MailChimp](#)

Weitere Infos auf Seite 2 =>

Warum ich diese Onlinegruppen anbiete:

Früher hab ich mich oft **mit den Herausforderungen des Lebens alleine gefühlt**. Ich fühlte mich oft mit dem Unangenehmen Erleben (Frust, Resignation, Stress, Sorgen oder Anspannung, ...) einsam und hatte niemanden, der mich unterstützen konnte und ich hab mich oft abgelenkt oder meine kleinen „Süchte“ genutzt, mich zu betäuben ...

Heute weiß ich, dass ich vor allem an **Mangel an freundlicher und wirkungsvoller Unterstützung** gelitten hab und dass dies unnötig war. Diese Erfahrung ist für mich heute Motivation dafür, anderen genau das zur Verfügung zu stellen, wonach ich mich damals vor allem gesehnt hatte: **freundliche und wirkungsvolle Unterstützung** dabei, die unangenehmen Herausforderungen des Alltags zu verarbeiten, ohne sie zu unterdrücken, oder mich zu betäuben.

Heute habe ich diese Unterstützung und ich bin insgesamt viel entspannter und hab mehr Energie und Lebensfreude. Nun möchte ich eine „**Allseitige Unterstützungsgemeinschaft**“ aufbauen, die allen eine solche Unterstützung ermöglicht.

Was die Übung der GFK-Transformationspraxis mir persönlich gebracht hat:

Seitdem ich diese Transformationspraxis übe, erlebe ich immer wieder aufs Neue, dass es in mir „*weicher*“ wird, d.h. dass ich mich wieder entspanne, sobald ich das Unangenehme in mir freundlich und interessiert „einlade“. Und wenn ich die Sehnsucht dessen berühre, worum es mir jeweils geht, löst sich das unangenehme meist auf – und mit der Erfahrung der Schönheit und Fülle der erfüllten Sehnsucht bekomme ich auch immer eine große Energie für das einzustehen, was mir wichtig ist, wenn es erforderlich ist. Durch die Übung damit kann ich mich inzwischen sogar während der herausfordernden Situationen selbst schneller wieder entspannen – oder ich bleibe von vorne herein entspannt und mit mir "verbunden" und damit in meiner Kraft. So gelingt es mir, meine Anliegen und auch die der anderen Menschen besser zu verstehen und leichter *Wege zu finden, die für alle passen*.

Durch die regelmäßige Übung mit der Transformationspraxis hat meine Fähigkeit, auch schwache Formen der Gewalt zu vermeiden, insgesamt sehr zugenommen. Das heißt, ich bin zunehmend besser in der Lage, meine eigenen Bedürfnisse ebenso zu achten, wie die der anderen – und das bedeutet eben: ich bin anderen und mir selbst gegenüber "gewaltfreier"/"nicht-verletzender". Alle meine Beziehungen haben sich dadurch verbessert...

Ich komme durchaus auch heute noch immer wieder einmal in Not und handle anders als ich es gerne würde, aber durch die Übung der Transformationspraxis mit Menschen, die mich damit unterstützen, wurden diese Situationen weniger und auch weniger heftig. In jedem Fall hätte ich die GFK ohne diese Transformationspraxis sicherlich schon vor vielen Jahren wegen "Unwirksamkeit" wieder an den Nagel gehängt ;-)

Hier können Sie sich anmelden:

[Anmeldung hier in MailChimp](#) oder auf GFK-Lebensfreude.de/angebote/ – oder per E-Mail mit dem Betreff: "Onlinegruppen" an: info@GFK-Lebensfreude.de . Wenn Sie Fragen haben, könne Sie mich gerne anrufen: **0160 2720 980** oder eine Mail schicken.

Wenn Sie noch weiter Informationen möchten, können Sie mir gerne eine E-Mail schreiben.

Ich freue mich, wenn Sie mitmachen!

Volkmar Richter

(Für Rückmeldungen jeglicher Art bin ich immer sehr dankbar :-)