



 *beherzt*

KLARTEXT REDEN.

Nein sagen, wenn Du Nein meinst.

Workshop - Woche

4.3. - 8.3.1.2024

+ BonusCalls

DEIN WORKBOOK



WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM
BRIGITTE PUHR

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Was ist wichtig in den 5 Tagen:

DU! Gönn Dir Zeit und Ruhe, um Dich auf die Inhalte einzulassen und auch nach den Sessions in Dir nachschwingen zu lassen.

- Bitte bringe nach Möglichkeit zu jedem LIVE-Training dieses Handbuch mit, denn dort findest Du die Leitfäden und Anleitungen fürs gemeinsame Ausprobieren.
- Das **Live Training** findet vom **4.3. - 8.3. + Bonuscalls jeweils um 19h statt**
Zoomroom: <https://us02web.zoom.us/j/85258890906>
- Meeting-ID: 852 5889 0906
- Komm noch in die Facebookgruppe, falls Du noch nicht dabei bist:
<https://www.facebook.com/groups/762919372541317>
Grenzen setzen. Klartext reden.
- Die Live Atmosphäre ist nicht zu ersetzen. Wenn Du mal nicht live dabei sein kannst, wird es **Aufzeichnungen** geben. Sie stehen Dir bis zum 17.3.2024 zur Verfügung.
- Wenn Du das Optimum aus dieser Woche für Dich rausholen willst, dann nutze die **Chance für ein 1:1 Check In Gespräch** mit mir.
- Wir lernen uns persönlich kennen und Du kannst mir von Deiner aktuellen Situation erzählen, was Du gerne erreichen möchtest, damit ich Dich in der Workshop Woche bestmöglich unterstützen kann.
- <https://www.gewaltfrei-wien.com/service-page/check-in-gespr%C3%A4ch>

Ich freue mich sehr, dass Du Lust drauf hast, mit mir zu wachsen!

AUF EINE TOLLE GEMEINSAME ZEIT!

Brigitte



WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM

Lass 2024 zu Deinem Jahr werden, in dem DU

- **DICH** ganz klar an die **1. Stelle** setzt.
- den **Mut** entwickelst **Dich zu zeigen** und für das einzustehen was DIR wichtig ist!
- Deine **Grenzen klar spüren** lernst und diese unmittelbar und **glasklar kommunizierst**
- **Nein sagen** lernst, wenn Du Nein meinst – **ohne schlechtes Gewissen!**
- Geben und Nehmen in eine **gute Balance** bringst
- **Klarheit über** Deine **Bedürfnisse** gewinnst und für diese einsteht
- lernst, ganz natürlich und **ohne Scham, um etwas zu Bitten**
- **Klartext redest**
- durch Deine neue Klarheit **Struktur** und **Sicherheit gewinnst**
- **Lebensfreude** und emotionale Gesundheit in Dein System zu bringst
- mit Deiner **gestärkten Version 2.0**, dem in Deinem Leben Platz gibst, was DU möchtest

**In der Workshop Woche werden wir dafür den Grundstein legen!
FREU DICH AUF DIE GEMEINSAME ZEIT!**



TERMINE

MONTAG 4. MÄRZ 2024, 19UHR

TRAINING 1: **DEIN „KOPFKINO“ ÜBER DICH**

- Es gelingt Dir nicht, Nein zu sagen. Welche Urteile und Bewertungen hast Du über Dich, wenn es Dir nicht gelingt für Dich einzustehen? Was sind Deine Gedanken, Dein „Kopfkino“? Welche Urteile und Bewertungen hast Du über die Andere Person? Und **wie kommst Du da wieder raus?**

DIENSTAG 5. MÄRZ 2024, 19UHR

TRAINING 2: **RAUS AUS DER “OPFERHALTUNG” - REIN IN DIE SELBSTVERANTWORTUNG**

- Kennst Du das auch: Die äußeren Umstände machen es wirklich schwer, Nein zu sagen. Du spürst Druck und Erwartung, fühlst Dich dem ausgeliefert, und deshalb stimmst Du zu, oder sagst JA, obwohl Du keine Lust, oder Ressourcen hast.
- Erkenne warum niemand anderer für Deine Gefühle und Bedürfnisse zuständig ist und auch Du nicht, für die Befindlichkeit und das Verhalten Anderer. **Deshalb darfst Du auch NEIN sagen!**

MITTWOCH 6. MÄRZ 2024, 19UHR

TRAINING 3: **SELBSTEMPATHIE**

- Was bedeutet es überhaupt, und warum sind Deine **Bedürfnisse** dabei so wichtig? Spüre wie sehr Bedürfnisse Deine gesunden Antreiber für ein erfülltes Leben sind. Kannst Du Dir vorstellen wieviel klarer Du **Deine Grenzen spürst** und ausstrahlst, **Du Klartext reden kannst**, wenn Du mit Deinen **Bedürfnissen verbunden** bist?

TERMINE

DONNERSTAG 7. MÄRZ 2024, 19UHR

TRAINING 4: **PERSPEKTIVENWECHSEL**

- Wie sehr bist Du bereit in die “Schuhe des anderen” zu steigen? Spüre wie ein Perspektivenwechsel DIR ganz viel **inneren Frieden** schenken kann und dadurch auch eine Brücke für gegenseitiges Verständnis und für Kooperation entsteht! Ja es geht doch um Frieden! ;-)

DONNERSTAG 7. MÄRZ 2024, 20UHR

MEINE ANGEBOTE

- Ich stelle Dir meine Angebote vor: Lerne beherzt Klartext zu reden, lerne für Dich einzustehen, für das was DU möchtest, und erlebe wie Du gleichzeitig mehr Frieden und Klarheit in Deine Systeme bringst. Transformiere einschränkende Gedanken und Glaubenssätze, bring Dich in eine gestärkte Version 2.0.

Es gibt **ONLINE Begleitprogramme** und **PRÄSENZ Angebote**:

FREITAG 8. MÄRZ 2024, 19UHR!

TRAINING 5: **KLARTEXT REDEN**

- Klartext reden als **Brücke für** gegenseitiges **Verständnis**. Wie Du Nein sagst, und dabei trotzdem in gutem Kontakt mit Deinem Gegenüber bleibst. Wie Ihr dann gemeinsame kreative neue Lösungen kreiert, die für Alle passen. Ja, schon wieder Frieden stiften ! ;-)



BONUSCALLS

SAMSTAG 9. MÄRZ 2024, 16UHR

BONUSCALL

- Q & A: All Deine Fragen zu meinen Angeboten. Ablauf, Zeiten und Inhalten

SONNTAG 10. MÄRZ 2024, 11UHR

BONUNSCALL:

SonnTALK:

- Nähkästchenplaudern mit meinen KundInnen. Sie teilen ihre Erfahrungen aus ihrer Zusammenarbeit mit mir und beantworten gerne Deine Fragen.

MONTAG 11. MÄRZ 2024, 19 UHR

BONUSCALL

DEINE INNERE HALTUNG- DEINE GLAUBENSsätze

- Warum Deine innere Haltung noch wichtiger ist als das was Du sagst, damit Deine Grenzen selbstverständlich respektiert werden. Welche inneren Urteile über Dich selbst trägst Du?

DIENSTAG 12. MÄRZ 2024, 19 UHR

BONUSCALL

Im Gespräch mit **Deborah Bellamy**

- Pionierin der **Gewaltfreien Kommunikation** in Österreich



DIE 3 SÄULEN FÜR DEIN WACHSTUM

Selbstempathie: Die Grundlage für einen liebevollen Umgang mit mir selbst erschaffen. Wirklich hinspüren & nach innen hören: Was brauche ich gerade. Eigene Bedürfnisse erkennen. Innere Klarheit - frei von Bewertung & Urteil (über mich & andere)

Klartext reden: Mich authentisch & mutig ausdrücken UND mit dem Gegenüber in Verbindung bleiben. Die Bedürfnisse aller Beteiligten respektieren. Gemeinsame Lösungen finden.

Selbstbild - Mindset (Prägungen)

Welche Gedanken hindern mich, mich abzugrenzen oder Nein zu sagen? -> erkennen und Transformation in neue dienliche Gedanken.



TAG 1: “KOPFKINO”

Die höchste Form menschlicher
Intelligenz,
ist zu **beobachten**
ohne zu *bewerten*

J. Krishnamurti



Beobachtung:

Alles was (mir) passiert, was jemand tut, sagt, wie sich jemand verhält ist per se NEUTRAL. Erst durch unsere Bewertungen oder Urteile, geben wir einer Situation oder einem Ereignis eine RICHTUNG, die uns in unterschiedliche Gefühle (Frequenzen oder Schwingungen) versetzt.

Je besser es uns gelingt, unsere reaktiven Bewertungen zu beruhigen, und eine Begebenheit neutral zu BEOBACHTEN, desto leichter fällt es uns, aus unserem KOPFKINO auszusteigen und innere Klarheit zu finden.

ÜBUNG: Teil 1

Denke an eine Situation oder ein Ereignis, wo es Dir schwer fällt, Nein zuzusagen, oder Dich abzugrenzen.

z.B.: Mein Chef hat mir Freitag um 15 Uhr einen Auftrag gegeben, mit den Worten: "Brauche ich Montags um 8h!"

Meine Mutter ruft an, und meint, dass Sie gleich vorbeikommt, weil Sie in der Nähe ist.

Eine Freundin hat Liebeskummer und erzählt mir seit Tagen und Wochen diesselbe Geschichte am Telefon. Ich komme in unseren Gesprächen gar nicht mehr zu Wort.

Dein Beispiel:

ÜBUNG: Teil 2

Erkenne und benenne nun, welche Urteile, Gedanken, & Bewertungen Du **über dich selbst** hast in dieser Situation:

z.B.: Mit mir kann man das ja machen.

Ich komme schon wieder zum Handkuss.

Ich darf niemanden zurückweisen.

Wenn ich Nein sage, bin ich ein schlechter Mensch.

Erkenne und benenne nun, welche Urteile, Gedanken, & Bewertungen Du **über die andere Person** hast in dieser Situation:

z.B.: Mein Chef ist total unfähig.

Meine Mutter kümmert sich ausschließlich um Ihre Belange..

ÜBUNG: Teil 3

Und nun mach Dir noch einmal bewusst, dass das Deine Urteile und Bewertungen sind. Mach Dir das bei jedem Gedanken klar und löse Dich wieder von diesen Urteilen in dem Du Dich “dissoziierst”.

Differenzierung der Gedanken: „**Ich erzähle mir die Geschichte, dass...!**“
Gehe mit jedem einzelnen Gedanken in die Differenzierung

Und jetzt versuche auf diese Situation mit einer **neutralen BEOBACHTUNG** zu schauen.

Wie fühlst Du Dich jetzt?

Welche neuen Handlungsoptionen kannst Du aus dieser neutralen Position wahrnehmen?

TAG 2:

RAUS AUS DER “OPFERHALTUNG” - REIN IN DIE SELBSTVERANTWORTUNG

Wofür bin ich verantwortlich?

Für meine Gefühle und Bedürfnisse?

Für meine Handlungen/ Worte?

Für die Reaktion anderer auf meine Handlungen/ Worte?

Für meine Reaktion auf deren Reaktion?

DIE GEFÜHLS - VERANTWORTUNGSFALLE

Wir “wissen” also, wer wofür verantwortlich ist. Emotional passiert allerdings oft Folgendes:

a.) Ich gebe die Verantwortung für meine Befindlichkeit ab:

z.B.:

“Wenn *Du* _____

machen würdest, dann wäre ich _____

“Wenn *Du nicht immer* _____

sagen würdest, dann ginge es mir besser. _____

Also insgeheim erwarten wir, dass der/die Andere etwas verändert, damit es uns selber besser geht.

KENNST DU DAS AUCH?

b.) Ich übernehme Verantwortung, bzw. fühle mich verantwortlich/”schuldig” für Deine Befindlichkeit:

z.B.:

Dein Partner / Deine Freundin / Deine Vorgesetzte ist schlecht gelaunt:

Was geht Dir durch Den Kopf?

INTERDEPENDENZ

AUSSTIEG AUS DER GEFÜHLS - VERANTWORTUNGSFALLE

Ich übernehme Verantwortung für mein Wohlbefinden
und kümmere mich um MEINE Gefühle und Bedürfnisse!
Ich gebe die Verantwortung für Dein Wohlbefinden zurück.

Du übernimmst Verantwortung für Dein Wohlbefinden
und kümmerst Dich um DEINE Gefühle und Bedürfnisse!
Du gibst die Verantwortung für mein Wohlbefinden zurück.

UND GLEICHZEITIG

Wir sind miteinander verbunden.
Es ist uns ein Anliegen, die Bedürfnisse aller
Beteiligten gleichwertig zu berücksichtigen
und gemeinsame Lösungen zu finden,
die nicht auf „Kosten“ von anderen sind.

TAG 2: MEIN COMMITMENT:

Ich

bin bereit, ab sofort mutig für
mich einzustehen und NEIN zu
sagen, wenn ich NEIN meine!



AFFIRMATION:

*Ich bin glücklich und dankbar, dass es mir jeden Tag
leichter fällt, gesunde Grenzen zu setzen und
Klartext zu reden!*

TAG 3

SELBSTEMPATHE

Was bedeutet Selbstempathie für Dich?

Ein Prozess um in Verbindung mit meinen Bedürfnissen zu kommen.

ENTDECKE DEINE BEDÜRFNISSE

Autonomie	Verlässlichkeit
Selbstbestimmung	Verständnis
Wahlfreiheit	Freude, Spaß, Humor
Authentizität (Ehrlichkeit)	Zugehörigkeit
Kreativität	Gesundheit
Sinnhaftigkeit	Erholung
Wertschätzung	Lebendigkeit
Sichtbarkeit	Ruhe
Selbstwirksamkeit	Gelassenheit
Anerkennung	Leichtigkeit - Einfachheit
Dankbarkeit	Achtsamkeit
Friede	Klarheit
Unterstützung	Ordnung
Vertrauen	Struktur
Fürsorge (sich kümmern)	Harmonie
Gemeinschaft	Schönheit / Ästhetik
Kooperation	Liebe
gemeinsames Erschaffen	Empathie / Mitgefühl

WARUM FÄLLT ES SCHWER, NEIN ZU SAGEN?

Welche **Bedürfnisse** könnten **ERFÜLLT** sein, wenn ich zu etwas **JA sage** oder zustimme, **obwohl ich NEIN** meine?

Welche **Bedürfnisse** sind eher **NICHT ERFÜLLT**, wenn ich zu etwas **JA sage** oder zustimme, **obwohl ich NEIN** meine?



Innerlich abwägen. Eine Wahlmöglichkeit erkennen.

Verständnis für Dich entwickeln.

Beide Anteile in Dir anerkennen und annehmen.

NEUE HANDLUNGSOPTIONEN

TAG 4

PERSPEKTIVENWECHSEL

EMPATHIE MIT MEINEM GEGENÜBER

Blick zurück zu Tag 1:

Denke an Dein Urteile, Anschuldigungen und Bewertungen über die andere Person in Deinem Beispiel:

z.B.: Mein Chef ist total unfähig.

Meine Mutter kümmert sich ausschließlich um Ihre Belange..

Und nun versetze Dich in die Lage dieser Person:

Wie könnte es dieser Person gehen? Welche Gefühle hat sie, welche Bedürfnisse sind dort evtl. nicht erfüllt?

VERSTÄNDNIS FÜR MEIN GEGENÜBER ENTWICKLEN.
WAS VERÄNDERT SICH IN MIR?

ENTDECKE ICH NEUE HANDLUNGSOPTIONEN?

TAG 5

KLARTEXT REDEN IN VERBINDUNG KOMMEN

WIE GEHT ES JETZT WEITER?

ICH WILL
MEHR

Ich entscheide mich für meinen
nächsten Wachstumschritt.



HOL DIR EIN STARTGESPRÄCH MIT MIT MIR



[www.gewaltfrei-wien.com/booking-
calendar/klarheitsgespräch](http://www.gewaltfrei-wien.com/booking-calendar/klarheitsgespräch)

ODER BUCHE DIREKT DAS
ONLINE PROGRAMM

www.gewaltfrei-wien.com/programm

BONUS CALL

DEINE INNERE HALTUNG (DEINE GLAUBENSSYSTEME & PRÄGUNGEN)

Blick zurück zu Tag 1:

Übung zur BEOBACHTUNG Teil 2 b.)

Erkenne Urteile, Anschuldigungen und Bewertungen ÜBER MICH (in der Situation im Beispiel der Grenzüberschreitung)

Welche möglichen GLAUBENSSÄTZE über Dich, kannst Du hier entdecken?

- Es fällt mir schwer, Nein zu sagen.
- Zuerst die Anderen und dann ich.
- Ich muss Deine Erwartungen erfüllen.
- Ich will gefallen.
- Hauptsache den Anderen geht's gut.
- (Man) muss sich halt ein bisschen zurücknehmen.
- Frieden gibt's nur, wenn die anderen glücklich sind.
- Die Anderen kommen ohne mich nicht zurecht!
- Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas leiste!

DEINE INNERE HALTUNG WIE GLAUBENSSYSTEME & PRÄGUNGEN ENTSTEHEN



DEINE INNERE HALTUNG GLAUBENSSYSTEME VERÄNDERN

DIE GUTE NACHRICHT:

Wir können unsere nicht (mehr) dienlichen Glaubenssätze, Gedanken und Muster verändern!

Der Weg:

- Werde Dir dieser Gedanken BEWUSST!
- Verurteile Dich NICHT, sondern sei mit Dir verständnisvoll und empathisch, dass diese Gedanken und Verhaltensmuster in einer Zeit Deines Lebens notwendig waren!
- Entscheide, dass Du nicht dienliches Verhalten AB JETZT ändern wirst.
- Drehe Deine Gedanken um.
- Füttere Dein Unterbewusstsein REGELMÄSSIG mit NEUEN POSITIVEN Affirmationen!

EIN PAAR BEISPIELE

ICH BIN MUTIG UND SPRECHE MEINE WAHRHEIT AUS!

ICH BIN WERTVOLL UND GLAUBE AN MICH!

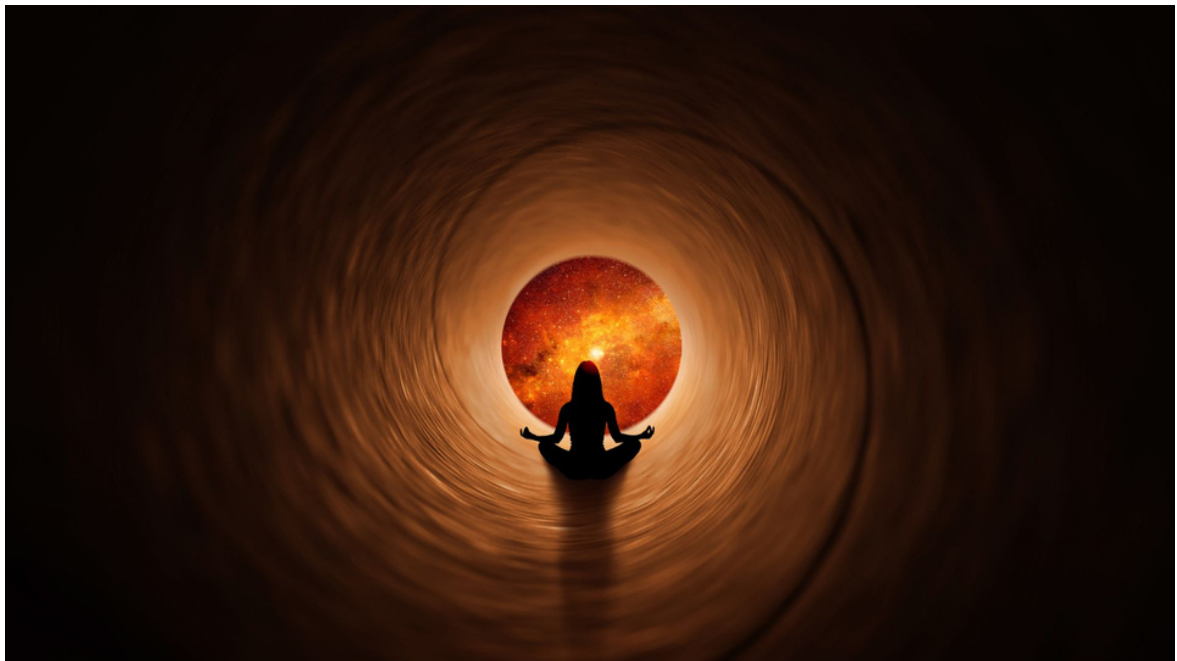
ICH LIEBE UND AKZEPTIERE MICH SELBST!

ICH BIN GENUG!

ICH BIN MUTIG, ICH BIN UNERSCHROCKEN. ICH BIN ICH.

ALLES IST MÖGLICH, WENN ICH DRAN GLAUBE!

DEINE INNERE HALTUNG VERBINDUNG ZU DEINEM SELBST RAUM



1. Spüre, wie Dein innerer Selbstraum lebendig ist.
Wie fühlt es sich hier an?
2. Spüre die physische Grenze Deines Körpers!
Erweitere nun Dein energetisches Feld, dehne Dich aus.
Atme in Dein Feld, in Deinen Raum.

Wie ist es jetzt?

HIGH FREQUENCY WORDS

HEILSAM	BRINGEN	NÄHREN
BALSAM	FREUDE	REIFEN
WUNDER	STILLE	VERGEBEN
MAGIE	FRIEDEN	LOSLASSEN
FREQUENZ	JETZT	ERMUTIGEN
ENERGIE	ANERKENNUNG	LEUCHTEN
OPTIMISMUS	MAGIE	SEGNET
INSPIRIERT	ZAUBER	FINDEN
ABSICHT	VISION	GRANDIOS
DANKBARKEIT	SICHERHEIT	GROSSARTIG
HARMONIE	FLOW	GENIAL
VERGEBUNG	FÜLLE	HANDELN
AUFSTIEG	KRISTALL	TUN
TRANSZENDENT	ATEM	EINFACH
BRILLANT	GLÜCKSFALL	WANDELN
LIEBE	CHARME	AUFMERKSAM
SANFT	CHARISMA	BEENDEN
LEIDENSCHAFTLICH	FÜLLHORN	MAKELLOS
LIEBE	ICH BIN	EKSTASE
ZUSAMMEN	BEHÜTEN	BEGEISTERT
GÖTTLICH	ERREICHEN	ÖFFNEN

ENERGY ÜBUNG

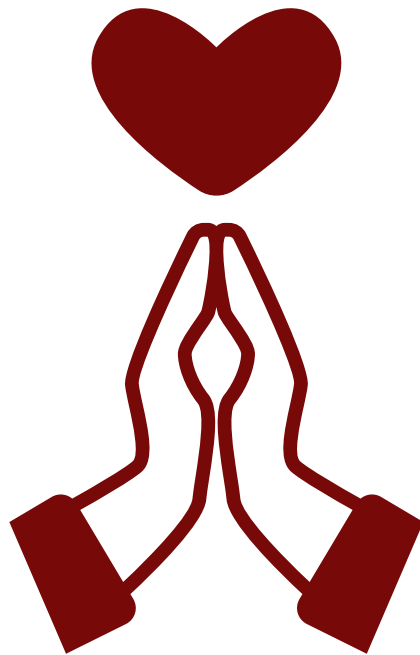
NOTIERE mindestens 5 Dinge, Menschen, Situationen:

An denen Du interessiert bist:

die Du LIEBST

die Du WUNDERSCHÖN findest

thank  you



DANKE FÜR DEIN DABEI SEIN!

Danke an mein Team und den Support, mich durch dieses
Herzensprojekt zu begleiten!
Tina Lächelt, Daniela Posch!

www.gewaltfrei-wien.com