



Eine Lanze für die Wut brechen!

23. - 30. Mai 2015 auf Kreta

mit

Ewald Dietrich

Frauke Ratzke

Edmond Richter

Wir machen Urlaub auf Kreta. Vom 23. bis 30. Mai 2015.

Wir laden euch ein, in einem experimentellen Seminar mitzuerkunden und mitzuerleben, was wir alles mit Wut positiv bewirken können.

Und ihr entscheidet am Ende, was es euch wert ist.

Wir planen das Seminar am Strand von Georgioupoli im Lokal La Palma.

Wer möchte bei diesem Abenteuer mitmachen?

Meldet euch an bei:

Ewald Dietrich: 06221 803999, dietrich@aufstellung-und-beratung.de

Frauke Ratzke: 0163 6921777, info@fraukeratzke.de



*Vor meiner Wut steht meine Angst.
Hinter meiner Wut wartet meine Liebe.
H.C. Fleming*

Eine Lanze für die Wut brechen!

Hast du schon Wut erlebt? Wahrscheinlich ja! Und was hast du mit dieser Wahnsinns-Energie gemacht? Sie unterdrückt? Cool geblieben? Gespottet? Gewalttätig geworden?

Wut hat einen schlechten Ruf. Kein Wunder, dass Wut tabuisiert wird, was zu drei pervertierten Formen führt:

- Indirekte Aggression (Sarkasmus, Zynismus, Abwertungen aller Art)
- Auto-Aggression (in sich „hineinfressen“, psychosomatische Krankheiten)
- Gewalt (körperliche wie psychische)

Auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation, der Positiven Aggression und von Wut-Aufstellungen entwickeln und erproben wir eine neue Methode. Sie soll es ermöglichen, Wut sowohl auf eine gesunde, lebensbejahende und nicht-zerstörerische Art auszudrücken, als auch durch sie zu wachsen und zu reifen.

Eins unserer bisherigen Ergebnisse aus der Integration
von Gewaltfreier Kommunikation und Positiver Aggression:
Die Sieben Schritte

1

Körperlicher Ausdruck
(Gewaltfrei, nicht zerstörerisch)

2

Sachliche Beschreibung
(Was ist passiert? Ohne Bewertung)

3

Interpretation
(Wie interpretiere ich, was geschehen ist)

4

Gefühle
(Eins oder mehrere der 5 Grundgefühle)

5

Grundbedürfnisse
(Wut entsteht, wenn meine Bedürfnisse nicht erfüllt sind)

6

Wunsch/Bitte
(Konkreter Handlungsvorschlag)

7

Körperkontakt
(z.B. Handschlag, Umarmung)



Ewald Dietrich

Frauke Ratzke

Edmond Richter

Eine Lanze für die Wut brechen! Die Begleiter

Ewald Dietrich, Heidelberg, Diplom-Pädagoge, Personal- und Organisationsentwicklung, Trauma-, Wut- und empathische Aufstellungen, Kreta-Fan

Frauke Ratzke, Düsseldorf, Bildhauerin und Zeichnerin, Malort nach Arno Stern, praktiziert GFK seit 2006, Trainings u.a. mit Liv Larsson, Leitung einer Übungsgruppe für Gewaltfreie Kommunikation in Düsseldorf-Urdenbach, GFK-Xing-Moderation seit 2010

Edmond Richter, Bühl/Baden, Gestalttherapeut, leitet seit 25 Jahren Seminare über „Positive Aggression“ nach Fritz Perls und George Bach

Geplanter Ort: Lokal „La Palma“ in Georgioupoli (Kreta)

Zeiten:

Beginn: Sa, 23. Mai 2015

Ende: Sa, 30. Mai 2015; nach Absprache ein Tag zur freien Verfügung

Seminarbeiträge: Es ist ein Experiment, auch was die Beiträge betrifft. Jede/r entscheidet am Ende, was es für sie/ihn wert war.

Unterkunft: Große Auswahl in Fußnähe.

Anmeldungen: überschwemmt uns damit!

Ewald Dietrich: 06221 803999, dietch@aufstellung-und-beratung.de

Frauke Ratzke: 0163 6921777, info@fraukeratzke.de