

Die Welt, in der wir leben,  
entsteht aus der Qualität unserer Beziehungen.

MARTIN BUBER

## Gemeinsam durch dick und dünn...

- Wie gelingt ein lebendiges und vertrauensvolles *Miteinander* in Partnerschaften und (Patchwork-)Familien?
- Wie können sich Partner, Eltern und Kinder auf ihrem Lebensweg und in ihrer Entwicklung gegenseitig *unterstützen*?
- Wie lassen sich Krisen und Konflikte als *Wegweiser des Lebens* verstehen und gestalten?
- Woher nehme ich die Kraft, um im Trubel der alltäglichen Herausforderungen *bei mir* zu bleiben?



VERTRAUEN ... OFFENHEIT ... AUSTAUSCH  
AUTHENTISCH SEIN ... GESEHEN, GEHÖRT  
UND WAHrgENOMMEN WERDEN

## Ursula Grünewald: *LebensWandel*

- Studium: Latein ... Biologie ... Lehramt
- 20 Jahre lang Waldorf-Klassenlehrerin in Stuttgart: intensive Förderung der SchülerInnen von der Einschulung bis zur Pubertät (Lern-/Sozialverhalten) sowie enge Begleitung und Beratung der Eltern
- Anteilnahme an ganz unterschiedlichen Familienkonstellationen und Praxiserfahrung in der Bewältigung von Krisen/Konflikten bei Kindern, Jugendlichen und Eltern
- langjährige Mitwirkung in der Schulleitung

Die Konfliktsituationen im Schulalltag motivierten mich, nach neuen Lösungsstrategien zu suchen. 2003 entdeckte ich die **Gewaltfreie Kommunikation**. Die Begegnungen mit *Marshall B. Rosenberg*, dem Begründer dieses Konzeptes, sowie zahlreiche weiterführende Kurse veränderten mein Leben: So gründete ich...

## Wege aus Krisen und Konflikten *LebensWandel* Schritte zu sich selbst



## Ursula Grünewald

Als *Trainerin, Coach*  
und *empathische Mediatorin*  
biete ich Beratungsgespräche,  
Workshops und Vorträge

zu folgenden Themenschwerpunkten an:

- Persönlichkeitsentfaltung
- Gewaltfreie Kommunikation
- Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
- Gewaltprävention

Telefon 0711/57 64 91 58

[gruenewald.ursula@googlemail.com](mailto:gruenewald.ursula@googlemail.com)

Die aktuellen Termine finden Sie unter

[www.lebens-wandel-gestalten.de](http://www.lebens-wandel-gestalten.de)

## Wege aus Krisen und Konflikten *LebensWandel* Schritte zu sich selbst

## Ursula Grünewald

Trainerin | Coach  
Empathische Mediatorin



## Partnerschaft und Familie

als *Chance*  
für Gemeinschaft,  
Wachstum und  
Zukunftsfähigkeit



Worte können wie Fenster  
oder wie Mauern sein.

MARSHALL B. ROSENBERG



## Gewaltfreie Kommunikation...

Mit unseren Worten und unserer Art zu sprechen drücken wir oft Bewertungen oder Urteile aus und rufen dadurch – ohne dass wir es beabsichtigen oder merken – Verletzungen und Leid hervor bei anderen und auch bei uns selbst.

Die von Marshall B. Rosenberg entwickelte *Gewaltfreie* oder **wertschätzende Kommunikation** ist mehr als eine Technik oder Methodik. Sie hilft uns, eine einfühlsame innere Haltung zu erlernen, aus der heraus wir bewusster zuhören und unserem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit schenken können.

Gleichzeitig ermöglicht sie uns, so mit uns selbst in Verbindung zu sein, dass wir uns auch in herausfordernden Situationen ehrlich und klar ausdrücken können, ohne zu verletzen.

Es geht um echte Begegnung mit uns selbst und mit den anderen, um wahrhaftige Beziehung zwischen freien und verantwortungsbewussten Menschen.



PRÄSENZ ... EMPATHIE  
MITGEFÜHL ... ACHTSAMKEIT  
AUFRICHTIGKEIT

Heilen bedeutet, mit Liebe zu berühren,  
was wir vorher nur mit Angst berühren konnten.

STEPHEN LEVINE

## Wie umarme ich einen Kaktus?

Unser heutiges Leben erfordert Beweglichkeit und die Bereitschaft zu Veränderung und Entwicklung. Gerade die Situationen, die uns im Alltag herausfordern wie...

- Krisen und Konflikte in der *Partnerschaft*
  - *Umbrüche* und *Weichenstellungen* im Zusammenleben mit Kindern und in der Verantwortung für deren Entwicklung
  - *Trennung, Trauer* und *Neubeginn*
  - Verdoppelung von Bezugspersonen – Zusammenwachsen in *Patchwork-Familien*
  - *Lösen* von inneren Fesseln, *Befreiung* von Prägungen, Verhaltensmustern und Denkgewohnheiten
  - *Mobbingsituationen* in Kindergarten, Schule und Beruf
- ... sind zugleich auch Wegweiser des Lebens, die uns zu einem tieferen Verständnis von uns selbst und anderen führen wollen.



EMPATHIE ... SINNHAFTHKEIT  
VERSÖHNUNG ... FRIEDEN  
ZUHÖREN ... VERSTÄNDNIS

Wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,  
geben wir anderen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.  
Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,  
wird unsere Gegenwart allein andere befreien.

MARIANNE WILLIAMSON

## Brennen oder Ausbrennen...

In unserer schnelllebigen, auf Leistung und Erfolg getrimmten Gesellschaft brauchen wir ein Gespür für uns selbst und für unsere eigenen Grenzen, um das eigene Feuer nähren und das Leben ausbalancieren zu können:

- Wie kommen wir aus einem vorwiegend fremd bestimmten Leben in Partnerschaft, Familie und Beruf in eine *lebendige Selbstbestimmung*?
- Was hält uns ab, die Dinge zu tun, für die *unser Herz hüpf*t?
- Wie finden wir den *Weg in unsere Mitte* und damit in unsere Kraft?
- Wie können wir uns selbst so *wahrnehmen, achten und führen*, dass wir Lebensfreude, Eigenständigkeit, Geborgenheit, Verständnis und Begeisterung leben?



PRÄGUNG ... VERHALTENSUSTER  
HEILUNG VON INNEREN VERLETZUNGEN  
AUTONOMIE ... LEBENSFREUDE