

# Mütterseminar vom 14.03.2025 bis 16.03.2025 (= 3 Tage)

📍 Springe

🕒 14.03.2025 - 16.03.2025

Von Anna:

Mütterseminar 2025 - Gewaltfreie Kommunikation, der Umgang mit Wut und Ärger

Vom 14.3.-16.3.2025 hatten wieder 12 Mütter das Glück im Energie- und Umweltzentrum in Springe drei erfüllende Tage zu verbringen. Das Mütterseminar wurde erneut von unseren herzlichen und mitfühlenden Referentinnen

Maïke

Dohmann und Sonja Gasparini gestaltet.

Nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen der

Gewaltfreien Kommunikation,

konnten wir unsere Kenntnisse darüber,

insbesondere im Umgang mit Wut und

Ärger, erweitern und auch diesmal erleben wie wir mit unserem Gegenüber in

Verbindung bleiben können.

Wir Mütter lernten und übten, wie wir unserem Gegenüber ein empathisches Nein

ausdrücken können, indem wir das Bedürfnis des anderen erkennen und

ausdrücken. Gleichzeitig aber Ja zu unserem Bedürfnis sagen, indem wir die Bitte

des anderen jetzt nicht erfüllen.

Als Abschlussübung

durften wir herausfinden, welche drei Bedürfnisse bei uns

aktuell am wenigsten erfüllt sind und in Kleingruppen Strategien finden, diese

Bedürfnisse zu erfüllen. In unserem herausfordernden Alltag mit unseren chronisch

kranken Kindern, können diese Ergebnisse uns helfen, wieder mit unseren

Bedürfnissen in Einklang zu kommen und unser Familienleben erfüllter,

emphatischer

und gestärkter zu gestalten.

Ich habe das

Wochenende als sehr bereichernd empfunden mit interessanten

Inhalten, köstlichem Essen, Erholung in der Natur

und viel Zeit für

berührende

und

unterstützende

Gespräche unter uns Müttern und Referentinnen.

## Bildergalerie



von Rosa Rosalin Borns

**Kontakt:**



Katharina Lücke

Telefon: **017664727808**

©2007-2025

[www.VereinOnline.org](http://www.VereinOnline.org)