

## >> Schlank mit der Gewaltfreien Kommunikation

Wie Sie mit Selbstempathie gute Vorsätze leichter umsetzen

**Haben Sie sich fürs neue Jahr auch vorgenommen, die Weihnachtspfunde wieder purzeln zu lassen? Doch spätestens wenn die Lust nach einem dampfenden Teller Spaghetti oder köstlicher Schokolade aufkommt, wird die Willenskraft so richtig geprüft. Die GFK kann helfen, Ihren Willen zu stärken und damit Ihre Ziele zu erreichen.**

Unsere Gefühle sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen. Sie weisen darauf hin, was uns gut tut, um das innere Gleichgewicht zu behalten. Verdrängen wir unerwünschte Gefühle, werden diese oft nur stärker, denn sie wollen ernst genommen werden. Indem wir lernen, die Lust nach beispielsweise etwas Süßem als Vorbote von unerfüllten Bedürfnissen zu erkennen, öffnen sich neue Handlungsoptionen jenseits von Schokolade oder Kuchen. Und so wird es gemacht:

**1.** Nehmen Sie Ihre Gelüste beispielsweise nach einer Schokolade bewusst wahr und akzeptieren Sie diese.

**2.** Fragen Sie sich als nächstes: «Angenommen, ich würde die Schokolade essen, welche meiner Bedürfnisse würde ich damit erfüllen? Ist es Erholung, Selbstfürsorge, Austausch oder etwas anderes?»

**3.** Wenn Sie das Bedürfnis gefunden haben, atmen Sie dreimal tief durch und verbinden Sie sich mit dieser Sehnsucht. – Nicht nur im Kopf, sondern auch im Herzen.

**4.** Fragen Sie sich als nächstes: «Welche Handlungen könnten diesem Bedürfnis ebenfalls Rechnung tragen? Ein Spaziergang, eine Atemmeditation, andere Nahrung, die besser für mein körperliches Wohlbefinden ist?»



**5.** Entscheiden Sie sich nun für eine Variante, die Ihrem Bedürfnis dient und auch Ihrer Gesundheit Sorge trägt.

Auf ein gutes Gelingen!

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 11, 01/2015

Anzeige

**Seminar-Tipp:**

## GFK-Vertiefungslehrgang



Machen Sie die Gewaltfreie Kommunikation zu Ihrer eigenen Sprache. In unserem 9-teiligen modular aufgebauten Vertiefungslehrgang lernen und vertiefen Sie die GFK von der Pike auf.

Start des Lehrgangs jeweils im Frühling und im Herbst.

**Infos und Anmeldung**  
unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

Anzeige

## Auftanken im Alltag

Mit Selbstempathie zu neuer Kraft

Von Vera Heim und Gabriele Lindemann



Der praktische TaschenGuide für Handtasche und Aktenkoffer

**Ersterscheinung:**  
**August 2013**  
**128 Seiten**  
**8.95 CHF**

**Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?**

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.

**The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00**