

## 4. Partnertreffen der Vitaminbude am 26. September 2007

### *Wir lernen uns noch besser kennen*

Die Themen des Abends:

1. Ein Partner stellt sein Fachgebiet vor  
Heute: Frau Brigitte Zieren-Kobsa über die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg
2. Alle anwesenden Partner stellen sich vor.
3. Austausch und Ausklang

**Vortrag von Frau Brigitte Zieren-Kobsa über „Gewaltfreie Kommunikation“**  
([www.heilpraxis-zieren-kobsa.de](http://www.heilpraxis-zieren-kobsa.de))

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine von Marshall B. Rosenberg entwickelte Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode, die zur Absicht hat, in einen Kontakt mit anderen beziehungsweise sich selbst zu kommen, in welchem Geben und Nehmen ein fließender Prozess ist und freiwillig geschieht. Es geht also nicht (nur) darum, andere dazu zu bringen, zu tun, was man selbst will. Ziel ist, die Anliegen aller Parteien aufzuspüren und zu berücksichtigen. Rosenberg nennt die GfK auch „language of the heart“ oder „Giraffensprache“, mit der Giraffe als Symboltier für die GfK, denn sie ist das Landtier mit dem größten Herzen.

Der Name Gewaltfreie Kommunikation bezieht sich gleichermaßen auf eine Haltung wie auch auf eine Methode, wobei die Methode ihre Wirkung am besten entfalten kann, wenn sie mit der besagten Absicht genutzt wird.

Rosenberg geht davon aus, dass die Form, in der wir miteinander kommunizieren, einen entscheidenden Einfluss darauf hat, ob wir Empathie für unser Gegenüber entwickeln und unsere Bedürfnisse erfüllen können. Er nennt dies „mit dem Leben tanzen“. Im Zentrum steht ein Miteinander, das nicht verurteilt, sondern auf die Bedürfnisse und Gefühle gerichtet ist, die hinter Handlungen und Konflikten stehen. Das Konzept der GfK kann in vielen Bereichen verwendet werden, so etwa in Schulen, Universitäten, Organisationen, Institutionen, engen Beziehungen, Therapie, Beratung, Verhandlungen, Diplomatie und bei allen Arten von Konflikten. Die GfK ist jedoch weniger als Kommunikations-Technik zu betrachten, sondern als Bewusstwerdung über Möglichkeiten des empathischen Kontaktes. So reicht es nach Rosenberg dann nicht, das Grundmodell stur anzuwenden, sondern eine veränderte Einstellung zum Gegenüber ist notwendig, um die Kommunikation und das Wohlbefinden zu verbessern. Rosenberg betrachtet zwei gegenläufige Formen der

Kommunikation, nämlich die gewaltfreie Kommunikation („Giraffensprache“) und die lebensentfremdende Kommunikation („Wolfsprache“).

Beispiel:

Eine „Wolfsbotschaft“ wäre:

„Ich habe jetzt genug davon, Du hast Dir wieder mehr Kuchen gegeben. Du bist so egoistisch!“

In „Giraffensprache“ klänge das so:

„Du hast Dir wiederholt mehr Kuchen gegeben und ich bin sauer, denn es ist mir wichtig, dass Menschen sich selbst nicht bevorzugen. Sagst du mir, ob Du das absichtlich gemacht hast?“

Rosenberg geht davon aus, dass Menschen unter freien Bedingungen gerne geben und die empathische Verbindung zum Mitmenschen suchen. Die GfK soll helfen, sich ehrlich auszudrücken und empathisch zuzuhören. Empathie ist nach Rosenberg ohnehin eine Grundvoraussetzung gelingender Kommunikation und sie hilft auch, mit Menschen zu kommunizieren, die selbst nicht gewaltfrei kommunizieren oder aggressiv sind. Sie gibt dem anderen die Möglichkeit, sich zu verändern, ohne das Gesicht zu verlieren. Das Grundmodell kann uns also helfen, uns verständlich zu machen, aber auch genutzt werden, um die Aussagen anderer zu verstehen.

Die vier Schritte, auf denen die GfK beruht, lassen sich unter den Stichworten:

Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte zusammenfassen.

### Das Grundmodell in einem Beispiel:

Gewaltfreie Kommunikation versus lebensentfremdende Kommunikation am Beispiel einer schmutzigen WG-Küche.

	Gewaltfreie Kommunikation	Lebensentfremdende Kommunikation
Situation	Konkrete Handlungen, die wir beobachten und die unser Wohlbefinden beeinträchtigen. <ul style="list-style-type: none"> <li>„In der letzten Woche hast du dein Geschirr dreimal nach dem Essen auf die Spüle gestellt und es stand dort jeweils bis zum Morgen. Dann habe ich es abgespült.“</li> </ul>	Beobachtung und Bewertung werden vermischt: <p>Personifizierung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Du verhältst dich in der Küche total schlampig!“</li> </ul>
Gefühl	Die Gefühle werden mit dem in Verbindung gebracht, was wir beobachten. <ul style="list-style-type: none"> <li>„Ich bin sauer“</li> </ul>	Keine Erläuterung über Zusammenhang der Situation mit dem Gefühl, sondern: Eine Interpretation wird als Gefühl geäußert. Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Pauschalierungen. <ul style="list-style-type: none"> <li>„Ich fühle mich provoziert, es ist dir total egal, dass hier so ein Dreck ist“</li> </ul>

Bedürfnis	Bedürfnisse, aus denen Gefühle entstehen, werden betrachtet und mitgeteilt. <ul style="list-style-type: none"> <li>„da ich, wenn ich in das Haus komme eine Ordnung vorfinden möchte, die mir ein Entspannen möglich macht.“</li> </ul>	Das Bedürfnis wird nicht (klar) geäußert, stattdessen wird der andere moralisch verurteilt. <ul style="list-style-type: none"> <li>„Du bist ein Schlamper“</li> </ul>
Bitte/Forderung	Um eine konkrete Handlung wird gebeten - auch Nichterfüllung ist in Ordnung. <ul style="list-style-type: none"> <li>„Wärest du bereit, fortan dein Geschirr gleich nach dem Essen abzuspülen oder gemeinsam mit mir nach einem Weg zu suchen, wie unser beider Bedürfnis nach Ordnung erfüllt werden kann?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Wenn in zwei Wochen nicht sauber ist, dann schmeiß' ich dein Geschirr weg!“</li> </ul>

Wir danken an dieser Stelle Frau Zieren-Kobsa für ihren anschaulichen Vortrag!

## 2. Vorstellung der anwesenden Partner:

- Rosina Pöllinger** ([www.bilderreisen.com](http://www.bilderreisen.com))  
Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Schwabing (Nähe Olympiapark) und arbeite mit folgenden Methoden: Katathymes Bilderleben („Bilderreisen“ - Katathym imaginative Psychotherapie), Azidose-Therapie nach Dr. med. Collier (Entsäuerung und Darm-sanierung auf natürliche Art und Weise) und Bowen-Therapie nach ISBT (eine sanfte manuelle Körpertherapie, die auf eine breite Palette physischer Beschwerden akuter oder chronischer Art aus-gerichtet ist). Regelmäßige Workshops und Seminare an – Termine und Details siehe [www.bilderreisen.com](http://www.bilderreisen.com)
- Elke Popp** ([www.elkepoppp.de](http://www.elkepoppp.de))  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn. In einem 8-Wochen-Kurs oder im Einzelunterricht erlernen Sie Achtsamkeit durch Übungen im Sitzen, Liegen, Bewegen und Gehen, um sie dann in Ihren Alltag zu integrieren. Bewährt hat sich das Achtsamkeitstraining bei Menschen mit chronischen Erkrankungen, Schmerzen, Migräne, Schlafproblemen und andere stressbedingte Erkrankungen. Voraussetzung ist die Bereitschaft 6 Tage pro Woche 45 Minuten die Achtsamkeitsübungen durchzuführen.
- Barbara Proske** ( Tel.: 089 / 70 92 98 44  
Heilpädagogin (Montessori), Kinesiologin, Lernberaterin und Klangtherapeutin mit eigener Praxis in Großhadern. Ihr Schwerpunkt ist neben der Kinesiologie die Klangtherapie. 68 Klangröhren und 5 Röhrengongs helfen, Blockaden zu lösen.

4. **Frauke Schukat und Susanne Braun** ([www.geburtshaus-muenchen.de](http://www.geburtshaus-muenchen.de))  
Die Hebammengemeinschaft am Geburtshaus München bietet alles aus einer Hand: Wir begleiten Eltern und Kind auf ihrem individuellen Weg zur Familie - von der Vorsorge und Schwangerschaftsbetreuung über die Geburt bis hin zu Wochenbett und Stillzeit. Darüber hinaus bieten wir in unseren Räumen ein vielfältiges Kursprogramm.
5. **Susane Strasser** ([www.menschenverbinden.de](http://www.menschenverbinden.de))  
Mediation & Coaching  
In vielen Jahren der (spirituellen) Entwicklung über Reiki, Kinesiologie „Touch for health“ bis zur Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg, dann schließlich zu Mediation & Coaching: so geht für sie mit dieser beruflichen Tätigkeit ihr Wunsch in Erfüllung, durch emphatische, einfühlsame Kommunikation direkt umsetzbare Impulse in Führung, kollegialen Beziehungen, Kundengesprächen sowie Partnerschaften zu geben, um damit zu einem erfüllterem Miteinander beizutragen.
6. **Gudrun Summers** ([info@jsj-muenchen.de](mailto:info@jsj-muenchen.de))  
Jin Shin Jyutsu ist eine alte japanische Heilkunst zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch manuelle Lösung von energetischen Blockaden. Als Ärztin bin ich dankbar, eine so einfache wie wirkungsvolle Behandlungsmethode kennen gelernt zu haben, welche sie nun schon seit zehn Jahren sowohl bei akuten Beschwerden als auch in der Begleitung von chronischen Prozessen mit Erfolg anwendet.
7. **Dr. med. Robert Zell** ([www.zim-muenchen.de](http://www.zim-muenchen.de))  
ZIM - Zentrum für Integrative Medizin München:  
Internisten - Notfallmedizin  
Naturheilverfahren - Homöopathie - Chirotherapie  
Ganzheitliche Patientenversorgung einschließlich Hausbesuche und Mitbetreuung der Bereitschaftspraxis München-West im Klinikum München-Pasing. Langjährige Weiterbildung beider Ärzte in Kardiologie, Akut-/ Notfall- und Intensiv- sowie Komplementärmedizin. Die Praxis ist mit modernster Technik ausgestattet.
8. **Angelika Götze** ([www.lomi-in-muenchen.de](http://www.lomi-in-muenchen.de))  
Lomi Lomi Nui, die Massage aus der alten hawaiianischen Tradition, läßt Sie mit viel feinem warmen Öl und sanften wie auch kraftvoll streichenden Bewegungen den Alltag vergessen. Lomi löst, entspannt und führt Sie auf eine Reise durch Ihren Körper.
9. **Michael Bauer** ([www.shiatsu-therapeut.de](http://www.shiatsu-therapeut.de))  
Seine Schwerpunkte sind:  
Shiatsu Therapie, Personal Coaching, Stress Management, Karriereberatung

10. **Caroline Güldener** ([www.therapie-gueldener.de](http://www.therapie-gueldener.de))  
Die Heilpraktikerin für Psychotherapie ist spezialisiert auf InTouch Massage, die Berührung für Körper und Seele sowie die Unterstützung bei den Themen: Ängste, Blockaden, Traumata und Stressbewältigung.
11. **Robert Beis** ([www.feng-shui-bob.de](http://www.feng-shui-bob.de))  
Erlerner Zimmermann und studierter Architektur. spezialisierte sich Robert Beis auf Altbausanierungen, da Altbauten eine individuelle Ausstrahlung haben, die wir bei den heutigen Produkten industrialisierter Architektur oft vermissen. Die Quellen dieser Baukunst sind Geomantie und Feng Shui. Als Feng Shui Berater ist es sein großer Wunsch, Bauherren und Architektenkollegen bewusst zu machen, welche enormen Möglichkeiten die Schaffung von echtem Lebensraum bietet, aber auch welche Verantwortung die Bauschaffenden haben.
12. **Csilla Maria Durku** ([www.naturheilpraxis-durku.de](http://www.naturheilpraxis-durku.de))  
Fußreflexzonenmassage, Craniosacrale Osteopathie, Homöopathie, Lebensberatung, Visualisieren  
- bei allen Krankheiten, sowie seelischen Problemen  
- bei Problemen von und mit Kindern  
- bei Ausweglosigkeit und Tabu-Themen  
Gruppentreff: Heil-Tanzen, Heilung durch Begegnung:  
Heilung durch Erfahren der eigenen Identität, Ende der Zerrissenheit.
13. **Tanja Münzberg, Heilpraktikerin** ([www.muenzberg-schamanismus.net](http://www.muenzberg-schamanismus.net))  
Schamanismus · Phytotherapie · Naturheilkunde  
Schwerpunkt ihrer Arbeit als Heilpraktikerin sind Schamanische Behandlungen. Schamanismus als ganzheitlichen Ansatz wendet man unterstützend bei psychosomatischen Krankheiten, seelischen Traumata und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte an. Traditionelle Kräuterheilkunde sowie Fußreflexzonenmassage, Homöopathie, Bachblüten und Naturheilkunde ergänzen mein Angebot.
14. **Dr. Wilfried Teicher** ([www.dr-teicher.de](http://www.dr-teicher.de))  
Seine Praxis bietet als Schwerpunkte familienorientierte Schwangerenvorsorge und Geburtshilfe. Die Praxis liegt wirklich im Herzen Münchens direkt am Marienplatz und zur Geburtsklinik hab ich es auch nicht weit: Klinik Dr. Geisenhofer am Englischen Garten. Ich bin bei jeder Geburt dabei (außer im Urlaub, in dem er von einem gleich Gesinnten und erfahrenen Geburtshelfer vertreten werde). Meine Anfänge liegen in der Hausgeburtshilfe, deren gute Seiten ich in der Klinik zu verwirklichen suche.

15. **Ursula Starke** ([www.ganzheitliche-augenschule.de](http://www.ganzheitliche-augenschule.de))  
Ganzheitliches Seh-Training, Rückenschule, M.E.T, Psychomotorik. Die Welt sehend wahrnehmen ist ein besonderes Geschenk der Natur. Ihre Arbeit im Privatbereich sowie am Arbeitsplatz (Firmenschulungen) basiert auf ganzheitlichen Methoden. Wenn Sie bereit sind, Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen, findet sich IHR Weg zur Lösung bei Sehstörungen aller Art (auch am PC-Arbeitsplatz, seh-bedingte Schulproblematik, Einfluss von Gedanken und Verhalten auf Gesundheit).  
Gesundes klares Sehen führt zu mehr Lebensqualität .
16. **Barbara Berndt** ([b-berndt@gmx.net](mailto:b-berndt@gmx.net))  
Lerntrainerin für Kinder/Schüler mit Legasthenie und Dyskalkulie. Wendet eine neuartige Lehrmethode an, die beiden Gehirnhälften die Möglichkeit gibt, über Bilderwelten gleichwertig Informationen aufnehmen zu können, so dass sie deutlich schneller abrufbar sind.
17. **Bernhard Brennstein** ([www.bernhard-brennstein.de](http://www.bernhard-brennstein.de))  
Seit 1992 exam. Krankengymnast/Physiotherapeut und seit 2005 in der Sendlinger Straße mit Schwerpunkt Körpertherapie, manuelle Therapie, manuelle Lymphdrainage - Brustkrebsnachsorge  
Physiotherapie: manuelle Therapie (Extremitäten, Wirbelsäule)  
Spinal Therapy nach McKenzie bei mechanisch bedingten Wirbelsäulenstörungen,  
manuelle Lymphdrainage-(Brust)Krebsnachsorge  
certified Rolfer/Heilpraktiker: Körpertherapie - Strukturelle Integration nach Ida Rolf  
man. Behandlung des Bindegewebes in der Grundsequenz von 10 Sitzungen nach Ida Rolf
18. **Susan Janet Burger** ([burger@koerper-coaching.com](mailto:burger@koerper-coaching.com))  
Vitalblutuntersuchung mit Zeiss Mikroskop  
Erkennung von Milieustörungen im Blut  
Traumatherapie-Somatic Experiencing vor allem nach Unfällen, Schocks oder schrecklichen Erlebnissen  
Sie arbeitet mit Erwachsenen u. Kindern. Bei Bedarf in der Bewegung oder auch mit Farben.  
Outdoortraining für Übergewichtige sowie achtsames Regulieren durch Langsamkeit
19. **Imke Christoph** ([www.ayurvedapur.de](http://www.ayurvedapur.de))  
Führt das AYURVEDAPUR – Haus der Sinne  
Seminar-, Gesundheitshaus und individuelle Therapie  
Idyllisch und mitten im Naturschutzgebiet gelegen finden Sie das „Haus der Sinne – AYURVEDAPUR“, in dem - weit ab vom Alltag - Entspannung und individuelle Therapie ihre Herzensangelegenheit ist. Als ausgebildete Ayurveda-Massage-Therapeutin mit vielen Zusatzausbildungen in Steinheilkunde, indiv. Therapie nach Strebel, Kräuterstempel, Hot

Stone usw., nutzt sie alle Möglichkeiten. Gerne stelle ich meine Räumlichkeiten für Seminare für 10 -12 Personen zur Verfügung - in schönem Ambiente incl. ayurvedischer Verpflegung.

20. **Nuray Dagdelen** ([www.villinger-praxis.de](http://www.villinger-praxis.de))  
Ärztin, Akupunktur, Naturheilverfahren  
Die in der Frauenarztpraxis Dr. Villinger und im Geburtshaus München gynäkologisch und geburtshilflich arbeitende Ärztin erweitert das ganzheitliche Frauenheilkunde-Spektrum der Praxis sehr gerne durch Akupunktur und andere Naturheilverfahren. Fremdsprachen: englisch, französisch und türkisch. Das Ärzteteam der Praxis mit angeschlossener Belegklinik ist für seine Schwangeren und Patientinnen rund um die Uhr erreichbar.
21. **Karin Forster** ([kforster-5elemente@arcor.de](mailto:kforster-5elemente@arcor.de))  
Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen  
Ernährung nach den Fünf Elementen heißt Essen und Leben nach den Jahreszeiten. Das Überangebot der Lebensmittelindustrie hat uns leider vergessen lassen,  
- was uns wirklich Kraft gibt,  
- was unsere Verdauung anregt und  
- was unsere Seele entspannt.  
Sie möchte Sie vertraut machen mit der längst vergessenen heilenden Wirkung von Nahrungsmitteln und Ihnen zeigen, dass gesunde Ernährung nichts mit Entbehrung, sondern vielmehr mit Freude und Wohlbefinden zu tun hat. Den Schlüssel zu Ihrer Gesundheit haben Sie selbst in der Hand.
22. **Christine Hollmeier** ([www.dieklanginsel.de](http://www.dieklanginsel.de))  
Einzelsitzungen:  
Spirituelle Lebensberatung, Klangmassage, Holistic-Pulsing, Metamorphose, Tibetische Rückenmassage, Hot-Stone-Massage, Energetische Fußmassage, Klopf-Akupressur  
Seminare:  
Chakra u. Aura Seminar, Harmonie u. Lebenssinn, Klangmassage Workshop, Holistic-Pulsing  
Ausbildungen:  
Klangmassage + Energetische Rückenmassage Die angebotenen Anwendungen, Seminare und Ausbildungen haben alle das gemeinsame Ziel, Gesundheit zu fördern und Bewusstsein zu wecken, um mehr Lebensqualität zu erhalten.
23. **Dr. Judith Landzettel** ([www.villinger-praxis.de](http://www.villinger-praxis.de))  
Frauenärztin – Homöopathie  
Frau Dr. Landzettel gehört zum Ärzteteam der Frauenarztpraxis Dr. Villinger und bietet

*was wirklich gut tut  
für Körper, Geist und Seele*

hier neben ihrer gynäkologischen Arbeit spezielle Homöopathiesprechstunden für Patientinnen und Schwangere der Praxis an. Außerhalb der Praxis unterrichtet sie Hebammen in klassischer Homöopathie. Fremdsprachen: englisch und spanisch. Das Ärzteteam der Praxis mit angeschlossener Belegklinik ist für seine Schwangeren und Patientinnen rund um die Uhr erreichbar.

24. **Dr. Johann Lechner** ([www.dr-lechner.de](http://www.dr-lechner.de))  
Zahnarzt und Heilpraktiker – Ganzheitliche Zahnheilkunde  
Er setzt seit 30 Jahren in seiner Ganzheitlichen Praxis die Störfeldlehre in die Zahnmedizin um: Störfeldteste, metallfreie Kronen, Brücken und Keramik-Implantate , operative Sanierung von toten Zähnen und Kieferentzündungen. Begleitend führe ich als Heilpraktiker Ausleitungstherapien und Immunmodulationen mit Ozon, Hochdosis-Vit-C-Infusionen, Homöopathie etc. durch. Den Stellenwert der Zahn- und Kieferstörfelder für systemische Gesundheit dokumentieren 120 Patientenberichte in seinem Buch „Der Feind in meinem Mund“ ([www.feindinmeinemund.de](http://www.feindinmeinemund.de) ).
25. **Tanja Schmalzl und Karin Schneider** ([www.orange-design.de](http://www.orange-design.de))  
Orange Design for New Media GmbH  
Grafikdesign, Drucksachen, Internetseiten, Online-Shops, Innenarchitektur
26. **Dr. Thomas Villinger** ([www.villinger-praxis.de](http://www.villinger-praxis.de))  
Frauenarzt, Geburtshelfer, Homöopath und Initiator der Vitaminbude  
Der Initiator des Therapeutennetzwerkes der Vitaminbude und Autor des GU Ratgebers „Schwangerschaft und Geburt“ leitet eine große naturheilkundliche Praxis.

Das Team der Praxis sieht sich als „Hausärzte für Frauen jeden Alters“ und begleitet Sie gerne durch alle Lebensphasen: Verhütung, Sexualität, Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt, die Rolle als Frau im Berufsleben, als Mutter und Partnerin sowie das Klimakterium bis ins hohe Alter.

**Nächstes Treffen:**

**Mittwoch, 28.11.2007, in der Vitaminbude, Kreuzstraße 6, 80331 München**