

*Gaiatra*  
Rosina Heumann

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Freie Praxis  
für Ganzheitliche Therapie  
Wilhelm - Högner Str. 3  
95326 Kulmbach

( Persönlichkeits-Management ( Therapeuten-Training  
( Coaching ( Klangwelle ( Energie-Balance  
( Seminare ( Einzelarbeit  
( Familienstellen  
( Reiki

Tel.:09221/878680 Fax:878679  
mobil: 0175/4389000  
Email: Rosina.Heumann@web.de

[www.Gaiatra.de](http://www.Gaiatra.de)



Bei Fragen einfach anrufen!  
Sollte ich persönlich nicht erreichbar sein,  
rufe ich gerne auch zurück. Hierfür bitte immer die  
Telefonnummer angeben.

Kreative  
Kommunikation



LebensSchuleProjekt

## Kommunikation

Kommunikation ist die Brücke,  
die uns mit anderen, mit uns selbst,  
ja, mit dem ganzen Universum verbindet.

Sie wird gebaut aus Vertrauen, Neugierde,  
Offenheit, Ehrlichkeit, Anerkennung,  
Achtung und Liebe.

Vorurteile, Kritik, Misstrauen und Verletzungen,  
Konkurrenz und Hass versperren jedoch den Weg  
zueinander, auch wenn sie meist mit der  
momentanen Beziehung nichts zu tun haben,  
sondern aus alten Erfahrungen,  
frühen Einschärfungen und  
der Angst stammen.

So fühlen sich viele Menschen in ihrer Welt einsam  
und abgeschnitten von der lebenswichtigen  
positiven Bestätigung durch andere.

Sie entwickeln versteckte Methoden, falsche Spiele  
und kraftraubende Maschen, um an Anerkennung  
zu kommen, meist vergebens.

Dann geben sie sich aus Verzweiflung auch mit  
negativer Aufmerksamkeit zufrieden.  
Alle großen und kleinen Probleme  
dieser Welt entstehen so.

Nur jeder einzelne kann sie lösen, indem er  
eine gesunde, klare, offene und wahrhaftige  
Kommunikation entwickelt, indem er herausfindet,  
welches fehlgeleitete Verhalten,  
welche Haltung seine Brücke zu anderen  
sabotiert und dieses Muster auflöst.  
Nun kann er den anderen annehmen  
und kommt bei ihm an.

Auch die vielen Stimmen im eigenen Kopf  
reden jetzt freundlich miteinander,  
verstehen sich, achten einander.

Friede kehrt ein.

## Seminar

## Kommunikation

**Termine im aktuellen Terminprospekt  
oder nach Vereinbarung  
Sa. und So. von 9 bis ca. 18 Uhr**

**oder Training m Einzelsetting**



Kommunikation - wechselseitiger Austausch von  
Gedanken, Sprache, Gestik, Mimik, Schrift oder Bild  
lat. communicare - teilen, mitteilen,  
teilnehmen lassen, gemeinsam machen, vereinigen

**In diesem Seminar gehen wir intensiv auf die tiefen  
Hintergründe und das große Potential  
unserer Kommunikation ein.**

Jeder sollte auch einen kleinen Beitrag für das  
gemeinsame Mittagessen mitbringen,  
etwas Kuchen, Salat, Brot,  
Käse, Wurst usw.

Die Inhalte dieses Wochenendes werden auch  
in den Einzelsitzungen, Paargesprächen  
und in meinen anderen  
gruppentherapeutischen  
Seminaren  
vermittelt.

## Das Denken ist die Wurzel des Seins

Achte auf deine Gedanken,  
denn deine Gedanken werden Worte.  
Achte auf deine Worte,  
denn deine Worte werden Taten.  
Achte auf dein Tun,  
denn aus deinem Tun wird Gewohnheit.  
Achte auf deine Gewohnheiten,  
denn sie werden dein Charakter.  
Achte auf deinen Charakter,  
Denn dein Charakter wird dein Schicksal.

Unsere Sprache ist voller Worte und  
Redewendungen, die Versagen, Streit,  
Mangel und Krankheit erzeugen, denn im Denken  
und Sprechen schwingen immer Emotionen mit,  
die meist aus alten, nicht geklärten  
Erfahrungen stammen,  
anstatt unseren Wünschen und Zielen  
zu entsprechen.

Mit der oft unbewussten, inneren und äußeren  
Ausdrucksweise werden so alte, begrenzende  
Denk - und Verhaltensweisen, also Probleme  
aufrecht erhalten oder neue erzeugt.

Ebenso beginnen Erfolg, Harmonie, Reichtum und  
ein liebevolles Miteinander beim  
Denken und Sprechen,

Durch das Bewusstwerden der eigenen Sprache  
entdecken wir tiefliegende Gefühle und  
bringen sie in einen Wandlungsprozess,  
der unser ganzes Wesen ergreift, unsere  
Kommunikation verbessert und unser Leben  
spürbar leichter macht.