The Peaceful Path

Humanities way to sustainable peace.

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL

KONFLIKTE MEISTERN, FRIEDEN ERLEBEN

DEIN WORKBOOK FÜR PERSÖNLICHES WACHSTUM UND FRIEDLICHE TRANSFORMATION

JULIA DENCKER - THE PEACEFUL PATH

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

INHALT

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL

TAG 1

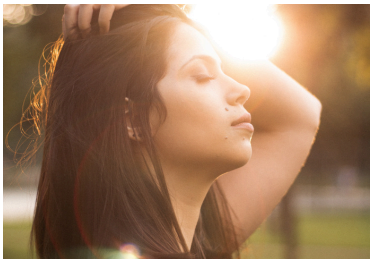
Die Bedeutung von Konflikten und warum wir sie brauchen. Einstieg in die Konfliktanalyse

TAG 2

Dein Konfliktverhalten
Ermittlung deiner Konflikttypen

TAG 3

Konflikttransformation
Veränderung deines Status quo



TAG 4

Gefühls- und Körperwahrnehmung
Der Schlüssel zur Transformation

TAG 5

Wahrnehmung persönlicher Konflikte
Herausarbeitung persönlicher Konfliktthemen

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL VON THE PEACEFUL PATH BY JULIA DENCKER
WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

INHALT

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL

TAG 6

Die Entdeckung deines Friedenspotenzials
Die 7 Dimensionen des inneren Friedens

TAG 7

Deine Friedenstoolbox
Werkzeuge für nachhaltige Konflikttransformation
und inneren Frieden

THE PEACEFUL PATH

Willkommen zur 7-Tage Friedensformel,

ich bin Julia, Gründerin von The Peaceful Path und ich freue mich, dass du heute die Entscheidung für ein friedliches Leben getroffen hast!

🌿 Zur Verwendung des Workbook

Zum Lesen und Erarbeiten jedes Tageskapitels benötigst du ca. 30 Minuten. Nimm dir jeden Tag ein neues Kapitel vor und baue es in deinen Tagesablauf ein. Teile mit uns deine Fortschritte unter der Nutzung des Hashtags #friedensformel. Denn gemeinsam sind wir stärker als stark!

Am Anfang jedes Kapitels findest du Platz für Notizen. So hast du alle Inhalte, Übungen, Reflexionsfragen- und Antworten, sowie deine persönlichen Erkenntnisse an einem Ort.

Nicht die Dauer der Auseinandersetzung mit den Inhalten, sondern deine Energie ist entscheidend. Glaubst du, dass Frieden wirklich möglich für dich ist? Wenn (noch) nicht, dann sage dir vorab: Ich entscheide mich dafür zu glauben, dass Frieden für mich möglich ist.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

EINLEITUNG

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL

🌿 Auf dem Weg zu innerem Frieden

Dieses Workbook ist mehr als nur ein Begleiter – es ist ein Schlüssel, der dir Zugang zu tiefer Selbstreflexion und innerer Transformation verschafft. Auf den kommenden Seiten erwarten dich Werkzeuge, Erkenntnisse und Übungen, die deine Konflikte in Quellen der Kraft umwandeln werden.

🌿 Warum ist persönliche Konflikttransformation so bedeutsam?

Konflikte sind Teil des Lebens. Doch wie wir mit ihnen umgehen, kann einen entscheidenden Unterschied für uns und die Menschen um uns herum machen. Persönliche Konflikttransformation ist der Schlüssel zu innerem Frieden und wenn du in der Lage bist Konflikten friedlich zu begegnen, leistest du einen Beitrag zum gesellschaftlichen Frieden.

Indem du Konflikte verstehst, anerkennst und konstruktiv transformierst, schaffst du nicht nur Harmonie in dir selbst, sondern trägst auch dazu bei, eine friedliche Gesellschaft aufzubauen und zu stärken.

🌿 Was dich in diesem Workbook erwartet

1. Konflikte verstehen: Tauche ein in die Definition von Konflikten, entdecke ihre Vielfalt und erfahre, warum sie nicht nur Herausforderungen, sondern auch Chancen sind.

2. Konstruktive Konfliktlösung: Lerne den Unterschied zwischen konstruktiver und destruktiver Konfliktlösung kennen. Verstehe, wie dein Handeln einen Einfluss auf den inneren und äußeren Frieden hat.

3. Selbstreflexion: Nutze praktische Übungen, um deine eigenen Konfliktthemen zu erkennen und herauszuarbeiten. Verstehe, wie persönliche Konflikttransformation und Selbstverantwortung verbunden sind.

4. Gewaltfreie Kommunikation: Ergründe die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg. Entdecke, wie diese Methode die Art und Weise, wie du Konflikte angehst, verändern kann.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

EINLEITUNG

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL

5. Die 7 Dimensionen des Friedens: Ermittle dein Friedenspotenzial anhand der mentalen, emotionalen, körperlichen, seelischen, zwischenmenschlichen, Umwelt- und transcendentalen Dimensionen. Finde heraus, wie du in jedem Bereich mehr Frieden erleben kannst.

6. Friedenstoolbox aufbauen: Gestalte deine persönliche Friedenstoolbox mit verschiedenen Praktiken, Übungen und Methoden. Damit bist du für jeden Konflikt gewappnet.

7. Weitere Schritte: Reflektiere deine Reise und entscheide dich für deinen nächsten Schritt um das Gelernte zu vertiefen.

🌿 Deine Reise beginnt jetzt!

Dieses Workbook ist eine Einladung zur Selbstentdeckung und Selbstverantwortung. Tauche ein, erkunde deine Konfliktlandschaft und entfalte die Friedensmöglichkeiten, die in dir schlummern. Wenn du die Werkzeuge anwendest, die du hier kennenlernst, wird sich dein Blick aufs Leben für immer verändern!

Bereit für die Reise zu innerem Frieden?

Teile deine Erkenntnisse, Ziele und Wünsche für Frieden mit uns auf deinen Social Media Kanälen mit dem #friedensformel und verbinde dich mit anderen Menschen, die lernen möchten Konflikte friedlich zu lösen.

Gemeinsam verändern wir die Welt.

🌿 Starte deine Reise JETZT!

Herzlich, deine Julia

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

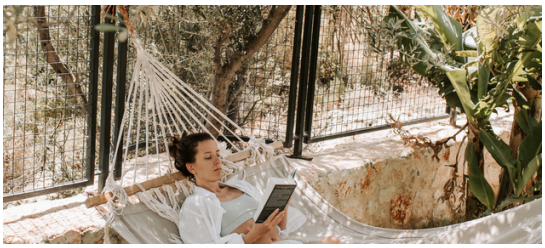
SCHLIESSE JEDES TAGESKAPITEL BEWUSST AB

Die Refexionsübungen können eine Vielzahl von Gedanken und Gefühlen in dir ausgelöst und losgelöst haben. Nach jeder Form der Refexion ist es deshalb wichtig dieses Feld wieder zu schließen, andernfalls läufst du Gefahr eventuelle schwere Gefühle und Themen mit durch den Tag zu ziehen. Das merkst du, wenn du dich irgendwie nicht gut fühlst, oder weniger Energie hast als sonst.

Hier sind einige Übungen, die du ans Ende deiner Reflexionspraxis stellen kannst, um den Prozess bewusst abzuschließen und deinem Körper, deinem Herzen und deinem Geist mitzuteilen, dass die Übung für heute abgeschlossen ist.

DANKBARKEIT

Ganz zentral! Bedanke dich bei dir selbst für deinen Mut und die Zeit, die du dir für dich genommen hast.
Sage dir bewusst “die Übung ist für heute beendet, ich schließe diesen Prozess jetzt bewusst ab. Morgen komme ich wieder und wir gehen einen Schritt tiefer!”



ENTSPANNUNG

Nimm dir einen Moment Zeit und wähle eine dir beliebige Entspannungsübung, um deinem System zu suggerieren, dass die Reflexion für heute abgeschlossen ist.
Bspw. kannst du aufschreiben was dich noch bewegt, um es aus dem Kopf zu bekommen.

BEWEGUNG

Bewege deinen Körper sanft. So kannst du mögliche Blockaden in Schwung bringen. Diese lösen sich so nach und nach auf und erlauben dir einen entspannten Schritt in deinen weiteren Tagesablauf.

ATMEN

Unser Atem ist Leben. Durch bewusstes Ein- und Auatmen suggerierst du deinem System, dass es sich entspannen darf. Er hilft dir dich zu fokussieren und schenkt dir mehr Lebensenergie.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 1

DIE BEDEUTUNG VON KONFLIKTEN UND WARUM WIR SIE BRAUCHEN

EINSTIEG IN DIE KONFLIKTANALYSE

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 1

EINSTIEG IN DIE KONFLIKTANALYSE

In diesem Kapitel ergründen wir, was Konflikte ausmacht und wie sie dein Leben beeinflussen.

🌿 Definition von Konflikten

Konflikte sind schwerwiegende Situationen, die aufgrund unterschiedlicher Vorstellungen, Interessen, Bedürfnisse, Wertvorstellungen, Meinungen oder Ziele entstehen.

🌿 Warum sind Konflikte wichtig?

Konflikte sind mehr als nur Herausforderungen. Sie zeigen uns, dass unterschiedliche Meinungen existieren und erweitern unseren Horizont. In Konflikten liegen tiefe Transformationsprozesse verborgen, die uns als Menschen daran erinnern uns stetig weiterzuentwickeln. Du hast jederzeit die Kraft deinen Status quo zu verändern. Du musst dich nur dafür entscheiden!

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

🌿PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN UND ERKENNTISSE

🌿Teile deine Erkenntnisse, Ziele und Wünsche für den Frieden mit uns auf deinen Social Media Kanälen und verbinde dich mit anderen.
Nutze dafür den Hashtag #friedensformel

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

KONFLIKTE LÖSEN

Wir können Konflikte durch unser Verhalten und unsere Reaktion entweder verschlimmern oder sie lösen. Deshalb wird zwischen konstruktiver und destruktiver Konfliktlösung unterschieden.

🌿 Der Unterschied zwischen konstruktiver und destruktiver Konfliktlösung

- Konstruktive Konfliktlösung: Hierbei geht es darum, Konflikte auf eine Weise anzugehen, die zu positiven Veränderungen und einer nachhaltigen Lösung führt. Das Ziel ist es, gemeinsam eine Lösung zu finden, die die Bedürfnisse aller Parteien berücksichtigt.
- Destruktive Konfliktlösung: Im Gegensatz dazu neigen destruktive Ansätze dazu, den Konflikt zu verschärfen und führen zu langfristigen negativen Auswirkungen. Dies könnte z.B. durch Aggression, Schuldzuweisungen oder Vermeidung geschehen.

🌿 Deine Perspektive entscheidet!

Betrachtest du dein Leben
durch die Konfliktbrille?

Oder betrachtest du dein
Leben durch die Friedensbrille?

Durch welche Brille du dein Leben und aufkommende Herausforderungen betrachtest entscheidet darüber, wie du Konflikten begegnest.

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL VON THE PEACEFUL PATH BY JULIA DENCKER
WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN

Wie erlebst du Konflikte in deinem Leben?

In welchem Ausmaß beeinflussen Konflikte deine Wahrnehmung und deine Entscheidungen?

Beschreibe, wie du typischerweise in Konflikten reagierst.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 2

DEIN KONFLIKTVERHALTEN

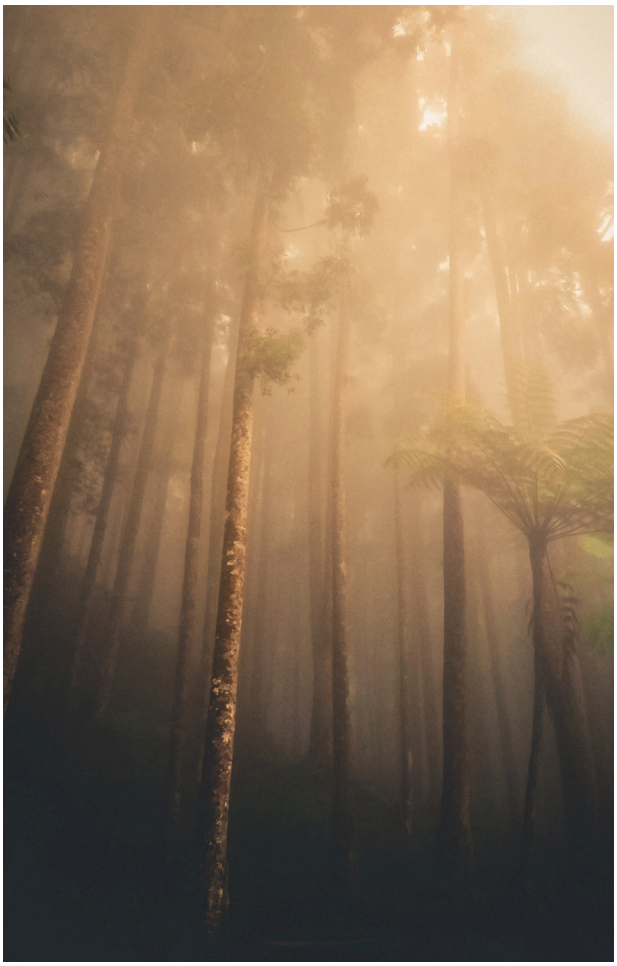
ERMITTLUNG DEINER KONFLIKTTYPEN

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 2

ERMITTLUNG DEINER KONFLIKTTYPEN

In diesem Kapitel ermutige ich dich dazu die unterschiedlichen Facetten deines Konfliktverhaltens kennenzulernen.



🌿 Deine Rollen in Konflikten

Konflikte sind dann gewaltsam, wenn psychische oder gar physische Gewalt angewendet wird. Oftmals geschiet dies um eigene Interessen durchzusetzen und kann bewusst oder unbewusst geschehen. Im Folgendem widmen wir uns deinen Erfahrungen, um dein Verständnis für Konflikte zu schärfen und zu vertiefen.

🌿 Dein Konfliktverhalten

Auch dein Verhalten in Konflikten kann gewaltsam sein. Und das vielleicht ganz unbewusst und ungewollt. Deshalb steht zu Beginn der Lösung von Konflikten die Analyse deines aktuellen Konfliktverhaltens an. Wenn du deine momentanen Konfliktstrategien kennst, kannst du bewusst entscheiden ob du dich zukünftig so oder anders verhalten möchtest.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

🌿PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN UND ERKENNTISSE

🌿Teile deine Erkenntnisse, Ziele und Wünsche für den Frieden mit uns auf deinen Social Media Kanälen und verbinde dich mit anderen.
Nutze dafür den Hashtag #friedensformel

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

KONFLIKTVERHALTEN

Dein Konfliktverhalten bestimmt nachgeblich, wie du dich in Konflikten fühlst und welche Möglichkeit du dir und anderen einräumst die Situation friedlich zu lösen.

Auf dieser Seite findest du die 5 Archetypen, die dein Konfliktverhalten annehmen kann. Je nach Situation und wer sonst noch an dem Konflikt beteiligt ist, kannst du unterschiedliche Archetypen verkörpern. Denn, in Konflikten kommen oft auch unbewusste Machtdynamiken zum Ausdruck.

So kann es gut sein, dass du in dem einen Konflikt verteidigst und kämpfst und in einem anderen Konflikt vermeidend agierst. Oftmals findet sich aber bei längerem Überlegen und Hineinspüren ein Archetyp, den du hauptsächlich verkörperst.

DIE FREUNDLICHE HELFERIN: ENTGEGENKOMMEN UND NACHGEBEN

DER PROBLEMLÖSER: ZUSAMMENARBEITEN UND INTEGRIEREN

DIE GOLDENE MITTE: KOMPROMISSE FINDEN

DIE HARTE KÄMPFERIN: KONKURRIEREN UND VERTEIDIGEN

DER RAUSHALTER: VERMEIDEN

WAHRNEHMEN

Um im inneren Frieden leben zu können, ist es grundlegend wichtig, dass du deinen Status quo kennst und in der Lage bist dein Verhalten achtsam wahrzunehmen, sobald ein Konflikt auftritt.

Die Wahrnehmung hilft dir zu entscheiden, ob du kämpfen, vermeiden, nachgeben oder einen Kompromiss finden möchtest.

Ziel und Ausgangspunkt des Friedens ist in den meisten Fällen das Zusammenarbeiten und Integrieren mit und von deinen inneren Anteilen und anderen Menschen. Ein Konflikt kann aber auch aufzeigen, wo du Grenzen setzen musst, um deinen Frieden und deine Integrität zu wahren.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN

Welches Konfliktverhalten der 5 Archetypen verkörperst du am häufigsten und warum?

Wie fühlt es sich für dich an, wenn du dieses Konfliktverhalten ausübst?

Wie möchtest du stattdessen in Konflikten agieren und warum gerade so?

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 3

WAHRNEHMUNG AKTUELLER KONFLIKTE

ERMITTLUNG PERSÖNLICHER KONFLIKTTHEMEN

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL VON THE PEACEFUL PATH BY JULIA DENCKER
WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 3

WAHRNEHMUNG VON KONFLIKTEN

Heute arbeiten wir deine aktuellen konfliktthemen heraus. Dies ist ein weiterer entscheidender Schritt um deine Selbstwahrnehmung zu steigern.

🌿 Deine Konfliktthemen

Gestern haben wir uns mit deinem aktuellen Konfliktverhalten und deinen Gewalterfahrungen befasst. Heute geht es darum deine aktuellen Konfliktthemen aufzuschlüsseln und näher zu betrachten.

🌿 Reflexion

In den vergangenen Tagen hast du bereits einige Reflexionsfragen beantwortet. Heute steigen wir um einiges tiefer! Auch wenn diese Übungen unangenehm oder vielleicht sogar ungewohnt für dich sind, führe sie bis zuende durch. Denn all die Antworten auf deine Fragen liegen IN dir. Niemand im Außen kann dir die für die Transformation nötigen Antworten geben. Veränderung erfordert Mut. Ich weiß, dass du mutig bist. Überzeuge dich nun selbst!

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

🌿PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN UND ERKENNTISSE

🌿Teile deine Erkenntnisse, Ziele und Wünsche für den Frieden mit uns auf deinen Social Media Kanälen und verbinde dich mit anderen.
Nutze dafür den Hashtag #friedensformel

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN 1/2

Bewusstwerden von aktuellen Konflikten:

Beginnen wir mit einem aufregenden Schritt! Nimm dir einen Moment, atme tief ein und überlege: Wo brodelt es in deinem Leben gerade? Welche Beziehungen, Arbeitssituationen oder familiären Dynamiken verursachen einen inneren Sturm? Das ist der erste Schritt – das Erkennen!

Analyse der Konfliktthemen:

Jetzt wird es spannend! Wirf einen Blick auf die Knotenpunkte dieser Konflikte. Sind es Machtspielchen? Kommunikationsprobleme? Oder vielleicht Werte, die auf Kollisionskurs sind? Nutze Methoden wie Mind Mapping, um diese Themen visuell zu erfassen – lass die Muster aufleuchten!

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN 2/2

Herausarbeitung persönlicher Konfliktthemen: Schreibe eine Themenliste.

Willkommen zur Schatzsuche in deiner eigenen Psyche! Stelle dir vor du bist ein Archäologe oder eine Archäologin, die nach verborgenen Überzeugungen und Ängsten gräbt. Welche Themenbereiche sind aktuell konfliktbehaftet? Nutze, wenn du möchtest, kreative Techniken wie Journaling oder Visualisierungen, um diese Themen ans Licht zu bringen.

Diese Fragen können dir bei der Auffindung deiner Themen helfen:

- Welche aktuellen Konflikte erlebst du in deinem Leben? (Beziehungen, Arbeit, Familie, etc.)
- Welche wiederkehrenden Muster oder Themen fallen dir in diesen Konflikten auf?
- Wie reagierst du emotional auf Konfliktsituationen? Welche Gefühle dominieren?
- Welche Aspekte in deinem Leben könnten zu Konflikten führen? (Macht, Kommunikation, Werte, etc.)
- Gibt es Themen, die in verschiedenen Konfliktsituationen wieder auftauchen?
- Inwiefern könnten persönliche Ängste oder ungelöste Emotionen deine Konflikte beeinflussen?

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

🌿ÜBUNGSVORSCHLÄGE ZUR VERTIEFUNG

🌿Stell dir vor du erkennst, dass Kommunikation oft das Hauptthema ist. Du könntest ein Kommunikationstagebuch führen, um Muster zu entdecken. Jedes Mal, wenn ein Konflikt auftritt, notierst du, wie die Kommunikation ablief und deine Gefühle dabei.

🌿Schreibe einen Brief an dich selbst aus der Sicht eines neutralen Beobachters. Was würde dieser Beobachter über die zugrunde liegenden Themen sagen? Entdecke deine inneren Schätze!

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 4

GEFÜHLS- UND KÖRPER-WAHRNEHMUNG

DER SCHLÜSSEL ZUR TRANSFORMATION

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 4

GEFÜHLE UND KÖRPER

Alles ist miteinander verbunden. Oft reagieren wir in Konflikten automatisiert, entweder weil wir dieses Verhalten von Zuhause erlernt haben oder weil Schock- und Traumaerfahrungen in uns getriggert werden. Kennst du das Gefühl deine Reaktion nicht kontrollieren zu können und später zu bereuen so agiert zu haben? Du fragst dich “wer hat hier eigentlich die Kontrolle?”

🌿 Tiefes Selbstverständnis

Indem du verstehst, dass deine Reaktion in Konflikten mit den in deinem Körper gespeicherten Informationen verbunden ist, tauchst du einen Schritt tiefer in der Selbstwahrnehmung. Die in Konflikten aufkommenden Gefühle sind in deinem Körper gespeichert und können zu Reaktionen führen, von denen wir das Gefühl haben, sie nicht kontrollieren zu können. Indem du Bewusstsein dafür erlangst, welche Konfliktthemen mit welchem Gefühl und welcher Körperreaktion verbunden sind, schaffst du mehr Aufmerksamkeit und Verständnis für dich selbst. Wenn du das nächste Mal ein Thema, Gefühl oder Schmerz/Drücken/Ziehen erlebst, fällt es dir leichter zu verstehen was los ist und bewusst zu agieren, statt wie sonst unkontrolliert zu reagieren.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

🌿PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN UND ERKENNTISSE

🌿Teile deine Erkenntnisse, Ziele und Wünsche für den Frieden mit uns auf deinen Social Media Kanälen und verbinde dich mit anderen.
Nutze dafür den Hashtag #friedensformel

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN 1/2

Reflektion über emotionale Reaktionen:

Jetzt tauchen wir in den Ozean deiner Gefühle! Warum fängst du Feuer, wenn Konflikte auftauchen? Verstehst du die Emotionen, die wie wilde Wellen hochkommen? Diese Emotionen sind deine Wegweiser. Reflektiere darüber, wie sie den Verlauf deiner Konflikte beeinflussen.

Stell dir vor in einem Konflikt fühlst du Wut. Warum? War es eine Verletzung deiner Werte oder wurde eine Grenze überschritten? Diese Wut ist eine Eintrittskarte zu tieferem Verständnis deiner Selbst.
Ersetzte die Wut gegen die anderen 4 Grundemotionen Überraschung, Angst, Freude und Trauer und stelle dir die Fragen erneut. Welche Erkenntnisse erlangst du über dich und deine Emotionen?

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN 2/2

Reflektion über körperliche Reaktionen:

Spüre in dich hinein. Wo zieht es und zwickt es in deinem Körper, wenn du dich mit deinen Emotionen und Gefühlen auseinandersetzt? Welche Themen sind mit welchem Körperteil oder -bereich verbunden? Diese Übung schafft tiefere Aufmerksamkeit und Verständnis für die Zusammenhänge zwischen deinen Gedanken, deinen Emotionen und körperlichen Erscheinungen.
Gehe deine Themenliste von gestern Schritt für Schritt durch, schließe deine Augen und frage dich, “in welchem Bereich meines Körpers ist dieses Thema verankert?”

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG

5

KONFLIKTTRANSFORMATION

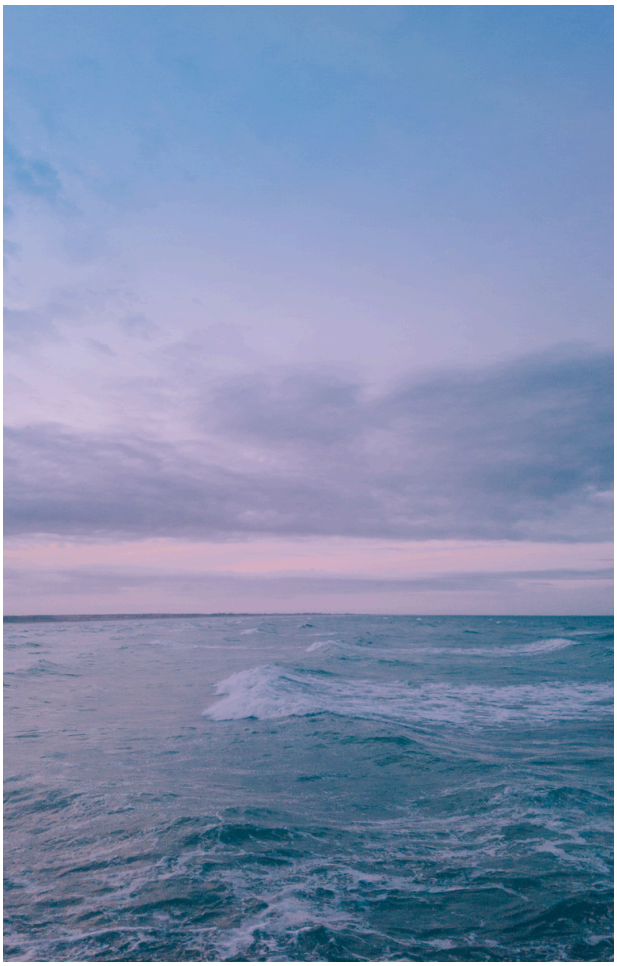
VERÄNDERUNG DEINES STATUS QUO

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 5

KONFLIKT-TRANSFORMATION

Bisher warst du in der Wahrnehmung, jetzt beginnt die Veränderung deines Status Quo!



🌿 Schritte zur Veränderung

Hier geht es um den Weg von der aktuellen Realität zu deiner Vision. Identifiziere kleine, machbare Schritte, die dich deinem idealen Selbst näherbringen. Schreibe einen Handlungsplan für deine persönliche Konflikttransformation. Beispiel: Wenn du aktuell dazu neigst, dich zurückzuziehen, könnte ein Schritt sein, aktiv zuzuhören und deine Gedanken klar zu kommunizieren. Setze dir realistische Ziele und feiere deine Fortschritte!

🌿 Transformation

Um dein Konfliktverhalten nachhaltig zu transformieren darfst du neue Methoden erlernen, die dir dabei helfen. Deshalb lernst du heute die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg kennen.

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL VON THE PEACEFUL PATH BY JULIA DENCKER
WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

🌿PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN UND ERKENNTISSE

🌿Teile deine Erkenntnisse, Ziele und Wünsche für den Frieden mit uns auf deinen Social Media Kanälen und verbinde dich mit anderen.
Nutze dafür den Hashtag #friedensformel

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN 1/3

Jetzt träume groß! Stell dir vor, wie du gerne in Konflikten mit dir selbst auftreten würdest. Welche Emotionen möchtest du erleben? Wie möchtest du mit dir selbst kommunizieren? Visualisiere deine Idealversion, dein bestes Selbst in Konfliktsituationen. Gehe erst im nächsten Schritt auf dein gewünschtes Konfliktverhalten in Situationen mit anderen Menschen ein. Jetzt liegt der Fokus auf dir.

Jetzt kommen wir zu deinem zwischenmenschlichen Konfliktverhalten! Stell dir vor, wie du gerne in Konflikten auftreten würdest. Welche Emotionen möchtest du hervorrufen? Wie möchtest du kommunizieren? Visualisiere deine Idealversion, dein bestes Selbst in Konfliktsituationen mit anderen.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN 2/3

Welche kleinen und großen Schritte kannst du unternehmen, um die beste Version von dir Selbst in Konflikten zu verwirklichen? Was muss sich verändern? Werde konkret!

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt, einem Psychologen, der lange im Rahmen internationaler und regionaler Konflikte gearbeitet hat.

In seiner Arbeit fiel ihm auf, dass in Konflikten oft eine Sprache der Gewalt verwendet wird, die es schwerer und manchmal sogar unmöglich macht gemeinsam einelösung zu finden.

Da in Konflikten Gefühle und Bedürfnisse oft unter äußeren Themen - wer kennt sie nicht, die Diskussion über den nicht ausgeräumten Geschirrspüler? - verborgen liegen, entwickelte Rosenberg eine Methode aus 4 Schritten, um uns erst einmal unserer eigenen Situationswahrnehmung, Gefühle, Bedürfnisse und unserem eigentlichen Verlangen, also unseren Wünschen, bewusst zu werden.

Wenn du mehr über die GFK erfahren möchtest, bevor du weitergehst, findest du die Podcastfolge dazu hier und das zweiteilige Interview mit Robin Trabert, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation hier.

DIE 4 SCHRITTE GEWALTFREIER KOMMUNIKATION
EIN SCHLÜSSEL ZU VERÄNDERUNG

Beobachtung:

- Schau genau hin und beschreibe die konkreten Handlungen oder Situationen, ohne zu bewerten.

Gefühl:

- Erkenne und benenne deine Gefühle in der Situation. Sind es Frustration, Verwirrung oder vielleicht Enttäuschung?

Bedürfnis:

- Identifiziere deine grundlegenden Bedürfnisse, die in der Situation eine Rolle spielen. Das können Bedürfnisse nach Respekt, Verständnis oder Sicherheit sein.

Bitte:

- Formuliere eine konkrete Bitte, die zu deinen Bedürfnissen passt. Sei klar und präzise.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN 3/3

Wähle nun 3 aktuelle Konflikte aus, die du mit dir selbst und anderen hast und übe die Anwendung der 4. GFK Schritte. Vermeide weitschweifende Erklärungen o.ä. Versuche so präzise und kurz wie möglich deine Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche/Bitte auf den Punkt zu bringen.

Wie fühlst du dich jetzt nach dieser Übung?

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 6

DIE ENTDECKUNG DEINES FRIEDENSPOTENZIALS

DIE 7 DIMENSIONEN DES INNEREN FRIEDENS

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 6

DEIN FRIEDENSPOTENZIAL

Nun, wo du 5 Tage intensive Reflexion deines aktuellen Konflikterleben hinter dir hast, tauchen wir in die Grundlagen der Friedensschaffung im Inneren ein.

🌿 Innerer Frieden

Dein Konfliktverhalten und -erleben zu kennen ist Grundvoraussetzung um deinen Frieden zu finden. Denn Frieden ist nicht nur ein Wert, ein Zustand und eine Vision, sondern auch ein Prozess. Das heißt, er muss immer wieder kultiviert werden, um erlebbar zu sein. Die Welt um dich herum dreht sich weiter und so prasseln täglich Einflüsse auf dich ein, die dein Friedenserleben positiv oder negativ beeinflussen können. Indem du heute die 8 Dimensionen deines inneren Friedens kennenlernst, tauchst du wieder eine Stufe tiefer in dein Selbstverständis ein. Indem du spüren lernst ob du mental, emotional, körperlich, seelisch, zwischenmenschlich, gesellschaftlich, bezogen auf deine Umwelt oder (wenn das für dich zutrifft) in deiner transzendentalen Verbindung (zu Gott, dem Universum, o.ä.) im Unfrieden bist, kannst du gezielter Praktiken auswählen, die dir helfen zurück in deinen Frieden, deine innere Mitte zu gelangen.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

🌿PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN UND ERKENNTISSE

🌿Teile deine Erkenntnisse, Ziele und Wünsche für den Frieden mit uns auf deinen Social Media Kanälen und verbinde dich mit anderen.
Nutze dafür den Hashtag #friedensformel

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

DEIN INNERER FRIEDEN

In meiner wissenschaftlichen Untersuchung und Befragung zum inneren Frieden haben sich 8 Dimensionen herausgestellt, die Einfluss auf dein Friedenserleben im Inneren haben. Die ersten 4 Dimensionen sind deine inneren Dimensionen, auf diese hast du Einfluss. Die anderen 4 Dimensionen sind äußere Dimensionen, hier hast du kaum bis keine Kontrolle über das was tatsächlich passiert. In diesen kannst du lediglich dein Denken, Fühlen und Verhalten bestimmen und anpassen.

Ausgangspunkt ist dabei immer eine bewusst Entscheidung. Du bist in der Lage bewusst zu entscheiden, wenn du dich selbst kennst und gut beobachten kannst. So kannst du bewusst agieren statt zu reagieren.

🌿Die 8 Dimensionen des inneren Friedens

Die 4 inneren Dimensionen

- die mentale Dimension
  - deine Gedanken über dich selbst und das was du im Außen erfährst und erlebst. Sie haben enormen Einfluss auf deine Gefühle, deinen Körper und deine Seele, sowie dein Agieren im Außen. Sie sind der Ausgangspunkt allen Übels und allen Glücks.
  - Frage dich: Magst du den aktuellen Gedanken? Möchtest du dich wirklich mit ihm identifizieren? Macht dich dieser Gedanke aus?
- die emotionale Dimension
  - deine Gefühle bestimmen maßgeblich, wie sehr du im Frieden bist. Je mehr positive Gefühle du wahrnehmen kannst, desto öfter bist du im Frieden.
  - Frage dich: Ist dieses Gefühl wirklich dein Gefühl? Wenn nein, wie möchtest du damit umgehen? Wenn ja, wie möchtest du damit umgehen?
- die körperliche Dimension
  - entscheidet ebenfalls stark über dein Friedensempfinden. Wenn du Schmerzen oder wenig Energie hast, dann ist dein innerer Frieden eingeschränkt, aber nicht unmöglich!
  - Frage dich: Was kann ich meinem Körper gutes tun, damit er sich besser und mehr geliebt fühlt?
- die seelische Dimension
  - die Verbindung zu deiner Seele steht repräsentativ zu deiner Lebensaufgabe oder deinem Lebensthema. Arbeitest du einfach nur oder verfolgst du ein größeres Ziel, dass über dein eigenes Leben hinausgeht und darüber hinausreicht?
  - Frage dich: Bin ich mit meiner Seele in Verbindung? Was ist mein Lebenthema oder meine Lebensaufgabe? Verfolge ich diese aktiv?

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

DEIN INNERER FRIEDEN

🌿Die 8 Dimensionen des inneren Friedens

Die 4 äußeren Dimensionen

- die zwischenmenschliche Dimension
  - Als Menschen sind wir relationale Wesen, das heißt wir sind auf andere Menschen angewiesen. Deshalb hat die Qualität unserer Beziehungen ebenfalls Einfluss auf unseren Frieden.
  - Frage dich: welchen Einfluss haben meine Beziehungen auf meinen inneren Frieden?
- die gesellschaftliche Dimension
  - Hier geht es um dich als Teil der Gesellschaft - wie groß auch immer du diese Gesellschaft empflindest (bspw. deine Dorfgemeinde, die Deutschen, Europäer oder doch die ganze Welt). Gesellschaftliche Ereignisse haben einen nicht unerheblichen Einfluss auf uns.
  - Frage dich: Welchen Einfluss haben gesellschaftliche Ereignisse und Umstände auf dich? Wo schüren sie innere Konflikte? Wo bereichern sie aber vielleicht auch deinen Frieden? Was von dem das du konsumierst, sei es Essen, Getränke, Medien, Verkehr, etc. tut dir wirklich gut? Was tut dir eigentlich nicht so gut, du machst es aber trotzdem? Warum konsumierst du es, wenn es dir nicht gut tut? Fühlst du dich gesellschaftlich dazu verpflichtet?
- die Umweltdimension
  - Diese Dimension umfasst alles was deine Beziehung zu unserem Planeten Erde umfasst. Indem du lernst zu erkennen, welche äußeren Einflüsse dir gut tun und welche Einflüsse deinen inneren Frieden beeinträchtigen, kannst du bewusster entscheiden was du erleben und wie du mit deiner natürlichen Umwelt umgehen möchtest.
  - Frage dich: Wie ist dein Verhältnis zur Erde? Wie kannst du hier mehr Balance für dich kreieren? Was in der Natur bringt dir Frieden und was schürt Konflikte?
- die transzendentale/universale Dimension
  - diese Dimension mag nicht für jeden und jede relevant sein. Sie beschreibt dein Verhältnis zu Gott, der göttlichen Kraft, dem Universum, der universellen Liebe, o.ä..
  - Frage dich: Woran glaube ich? Wie ist meine Beziehung zu Gott, dem Universum, ... ? Habe ich das Gefühl, dass Gott, das Universum, ... mich bestraft oder habe ich das Gefühl, dass ich bedingungslos geliebt werde?

🌿Du möchtest mehr über die 8 Dimensionen des inneren Friedens lernen?

Dann hör doch mal in meinen Podcast rein.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN 1/2

Gehe in dich und vergib spontan für jede der 8 Friedensdimensionen eine Zahl zwischen 0 und 10.
0 = absolute Abwesenheit von innerem Frieden; 10 = absolut im innern Frieden.

mental

emotional

körperlich

seelisch

zwischenmenschlich

gesellschaftlich

Umwelt

transzendental

Schau auf die Zahlen, die du vergeben hast. Was lernst du daraus über dich und deinen aktuellen Zustand inneren Friedens?

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN 2/2

Überlege dir nun für jede Dimension 3 Schritte, um dein Friedenserleben in diesem Bereich zu steigern.

Setze heute davon mindestens 3 Schritte um und beobachte die innere und äußere Transformation!

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 7

DEINE FRIEDENSTOOLBOX

WERKZEUGE FÜR NACHHALTIGE KONFLIKTTRANSFORMATION UND INNEREN FRIEDEN

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL VON THE PEACEFUL PATH BY JULIA DENCKER
WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

TAG 7

PRAKTIKEN DES FRIEDENS

Willkommen zum letzten Schritt deiner Reise, dem Aufbau deiner Friedenstoolbox.

🌿 Warum braucht es eine Friedenstoolbox?

Wenn du spürst, dass du aufgrund eines inneren oder äußeren Konfliktes deinen inneren Frieden verlierst oder verloren hast, dann können dir einfache Praktiken, erlernte Methoden und Werkzeuge dabei helfen wieder zurück zu finden. Deine Toolbox kann immer gleich bleiben oder sich stetig verändern. Hier gibt es kein richtig und kein falsch.

🌿 Wie du sie aufbaust

Was hast du bereits in petto, dass dir dabei hilft zurück in den Frieden zu finden? In diesem Kapitel findest du weitere erprobte Methoden. Wähle die Methode aus zu der du dich hingezogen fühlst und probiere sie aus. Wiederholung bestimmt deinen Erfolg!

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

🌿PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN UND ERKENNTISSE

🌿Teile deine Erkenntnisse, Ziele und Wünsche für den Frieden mit uns auf deinen Social Media Kanälen und verbinde dich mit anderen.
Nutze dafür den Hashtag #friedensformel

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

🌿Welche Methoden hast du bisher in deiner Friedenstoolbox?

WÄHLE AUS WAS DICH ANSPRICHT

🌿Gestalte deine Friedenstoolbox

- Wähle auf der nächsten Seite weitere Werkzeuge, Methoden und Praktiken aus, die zu dir passen
- Ergänze die Toolbox mit weiteren Methoden, die du entdeckst und für effektiv hältst
- Setze die Werkzeuge aktiv ein, um Konflikte zu transformieren
- Frage andere, welche Methoden, Praktiken und Werkzeuge sie nutzen und teile die Methoden, die du in deiner Friedenstoolbox hast, um andere zu inspirieren sie auch auszuprobieren

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

ERPROBTE VORSCHLÄGE

🌿Gewaltfreie Kommunikation (GFK):
- Erlange vertiefte Kenntnisse der GFK. Verstehe die 4 Schritte: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Wende sie aktiv in deinen Konfliktsituationen an.

🌿Meditation und Achtsamkeit:
- Integriere regelmäßige Meditation in deine Routine. Achtsamkeitspraktiken helfen, im Moment zu bleiben und Gelassenheit zu kultivieren.

🌿Selbstreflexion:
- Nutze regelmäßige Selbstreflexion, um deine Verhaltensmuster zu erkennen. Frage dich: Wie gehe ich mit Konflikten um? Was kann ich verbessern?

🌿Konfliktlösungstechniken:
- Lerne verschiedene Konfliktlösungsmethoden kennen, z.B., Win-Win-Strategien, Kompromissfindung, oder den Collaborative Problem Solving-Ansatz.

🌿Kreative Ausdrucksformen:
- Nutze kreative Praktiken wie Malen, Schreiben oder Musik, um Emotionen auszudrücken und inneren Frieden zu fördern.

🌿Atem- und Entspannungsübungen:
- Erlange Techniken zur Stressbewältigung durch bewusstes Atmen und Entspannungsübungen.

🌿Soziale Unterstützung:
- Baue ein unterstützendes soziales Netzwerk auf. Teile Erfahrungen, höre anderen zu und erfahre, dass du nicht allein bist.

🌿Konflikmentoring:
- Erwäge professionelles Konfliktcoaching, um individuelle Unterstützung und Anleitung in Konfliktsituationen zu erhalten. Einzelberatung auf Anfrage unter the-peaceful-path.com.

🌿Empathiepraxis:
- Übe Empathie gegenüber dir selbst und anderen. Verstehen, was hinter den Handlungen und Worten steckt, fördert Verständnis und Mitgefühl.

🌿Naturverbindung:
- Verbringe Zeit in der Natur. Die Natur bietet einen heilenden Raum, der die Perspektive erweitern und den inneren Frieden fördern kann.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN 1/2

Welche Methoden hast du ausgewählt?

Wie fühlst du dich jetzt, wo du deine Friedenstoolbox aufgestellt hast?

Teile deine Erkenntisse gerne mit mir unter contact@the-peaceful-path.com oder auf social media unter der Nutzung des Hashtags #friedensformel.

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

REFLEXIONSFRAGEN 2/2

Was hast du in den letzten 7 Tagen über dich gelernt?

Fühlst du dich schon mehr im inneren Frieden? Wenn ja, was macht dieses Erleben für dich aus?

Was sind deine nächsten 3 Schritte um das Gelernte zu festigen und zu vertiefen?

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

DU MÖCHTEST NOCH TIEFER EINSTEIGEN?

WEITER WEGE MIT THE PEACEFUL PATH

- **4-tägiges Inner Peace Retreat im Hohen Fläming** - mit Wanderungen, schamanischen Reisen und die Vertiefung der 8 Dimensionen des Friedens
- **Jahregruppen** - 12-monatige Gruppenbegleitung zum Kennenlernen, Üben und Vertiefen verschiedener Konfliktlösungsmethoden und Friedenspraktiken
- **Inner Peace Week** - 1 Woche tägliche Impulse, Videos und Audiodateien zu deinen aktuellen Konflikten und Herausforderungen (Kleingruppe via WA o. telegram)
- **'Mein Innerer Frieden' Tagebuch** - Die 8 Dimensionen des Friedens als tägliche Reflexionsübung in Journalformat
- **Inner Peace Workshops** - Die Vertiefung der 8 Dimensionen des Friedens ab
- **weitere kostenfreie Ressourcen**
- **The Peaceful Path Podcast** - wöchentlich eine neue Episode mit spannenden Stories von Gästen und ganz viel Friedenspower

ALLE INFOS, LINKS UND AKTUELLEN
PREISE FINDEST DU HIER

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL VON THE PEACEFUL PATH BY JULIA DENCKER
WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

DAS SAGEN BISHERIGE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER

Ich bin absolut ohne Erwartungen zu Deinem Workshop „Innerer Frieden und mehr Gelassenheit um Weihnachten" gekommen. Das Ambiente war perfekt, die Gruppengröße genau richtig, der Inhalt passend. Sehr gut, wie Du die Gruppe geführt hast durch gezielte Fragen und Anregungen.

Der Workshop war für mich überraschend und hat mir meinen Blick für die Ebenen des inneren Friedens auf einfache und verständliche Weise geöffnet. Du hast eine sehr angenehme und friedliche Ausstrahlung, die den Raum ausgefüllt hat und mir die Möglichkeit gab, mich selbst in diesen Bereichen zu erfahren. Ich habe viele neue Perspektiven bekommen und die Erkenntnis, dass innerer Frieden jeder Zeit da sein kann. Nach dem Workshop bin ich mit einem besseren Zugang zu mir und meinem Frieden gegangen, den ich jetzt auch weiter in die Welt geben kann. Ich danke Dir von Herzen dafür.

Was habe ich mir mitgenommen? Das alles ich selbst beeinflussen kann, wie es mir geht. Ich Verantwortlich bin für meine Auszeiten, klare Abgrenzung und nicht alles immer etwas mit mir im jetzt zu tun hat. Es immer etwas in unsere Umwelt geben wird, was uns trickert, aber eben die Frage ist... wie lasse ich es auf mich wirken, nehme ich es immer alles auf meine Schultern oder leere ich auch ab und zu den Rucksack.

SCHLIESSE DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL BEWUSST AB

The Peaceful Path
Humanities way to sustainable peace.

DONE!

7 Tage innere Friedensarbeit mit der Friedensformel sind geschafft.

Ich bin stolz auf dich und bitte dich nun darum die heutige Übung und Reflexion bewusst abzuschließen und die letzten 7 Tage Revue passieren zu lassen.

Teile deine Fortschirtte und Erkenntnisse mit uns unter der Verwendung des Hashtag #friedensformel

Wenn du dir Unterstützung wünschst findest du sie hier:

contact@the-peaceful-path.com

The Peaceful Path Podcast
Spotify | YouTube

https://the-peaceful-path.com

LinkedIn https://www.linkedin.com/in/julia-dencker-639961289/ Instagram https://www.instagram.com/thepeacefulpathpodcast/ Instagram https://www.instagram.com/juls_peaceful_path/

WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET

The Peaceful Path
Humanities way to sustainable peace.

7-TAGE FRIEDENS FORMEL

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

SEI STOLZ AUF DICH UND DEINEN MUT SOWEIT FÜR DICH SELBST GEGANGEN ZU SEIN!

MIT DEINEM MUT HAST DU DIE WELT SCHON EIN STÜCKCHEN FRIEDLICHER GEMACHT.

DANKE!

DIE 7-TAGE FRIEDENSFORMEL VON THE PEACEFUL PATH BY JULIA DENCKER
WEITERGABE AN DRITTE NICHT GESTATTET